№13 (489) июнь 2015

Айболит

Здоровье
Медицина
12+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.1996 года
Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Где прячутся коварные нитраты

У инсульта два лица

СОЛНЦЕ, МОРЕ, ГОРЫ — И ВЫ ВДВОЁМ...

Чудо-ботинки для стариков и детей

Почему на Тибете долго не стареют

Зубы и... суставы: какая связь?

1 **Простуда, насморк, бронхит...** Если плохо ухаживать за зубами, во рту начинают процветать вредные бактерии. В результате снижается иммунитет, человек становится легкой жертвой простудных заболеваний, насморка, бронхитов и других респираторных проблем.

2 **Сосуды.** Микробы, облюбовав их стенки, могут вызвать их сужение. В результате кровоток нарушается, а в самых крайних случаях может и вовсе прерваться.

3 **Страдает поджелудочная железа.** Хроническая инфекция зубов или десен может стать причиной нарушений в работе поджелудочной железы. Те, кто не следит за здоровьем зубов, чаще сталкиваются с диабетом.

4 **Суставы.** При кариесе или хроническом воспалении десен инфекция часто проникает в миндалины, провоцируя ангины. А при ангинах нередко поражаются суставы — может возникнуть ревматизм или артрит.

5 **Сердце.** Если не следить за гигиеной полости рта, там начинают активно размножаться микробы. Попадая в сосуды десен, они достигают крупных артерий и поражают их стенки. Доказано: те, кто чистит зубы только раз в день, на 70% больше остальных рискуют получить инфаркт.

6 **Желудок.** Если нет одного или нескольких зубов или вам некомфортно жевать из-за других проблем, вы не можете полноценно обрабатывать пищу. Со временем это может привести к гастриту и нарушениям в работе кишечника.

Что делать? Чистить зубы 2 раза в день и регулярно использовать флосс (зубную нить) для удаления остатков пищи. И не ленитесь раз в полгода навещать стоматолога — даже если ничего не болит.

МУЖЧИНА ОТ ЖЕНЩИНЫ ОТЛИЧАЕТСЯ ТЕМ, ЧТО У МУЖЧИНЫ НА ШЕЕ ГАЛСТУК, А У ЖЕНЩИНЫ — БУСЫ... ДОМ, ДЕТИ И МУЖ В ГАЛСТУКЕ.

Знаете ли вы, что...

● Инсульт можно предсказать по силе хвата руки. Снижение силы говорит о предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям, риске сердечного приступа и инсульта. Такая связь сохраняется независимо от возраста человека, его физической активности, курения и употребления алкоголя.

● Люди, которые в детстве занимались музыкой, в пожилом возрасте редко теряют слух. Доказано: с возрастом происходят изменения в мозге, и качество слуха, как правило, ухудшается. Только не у тех, кто, будучи ребенком, музицировал на любом инструменте.

● Острое обоняние может стать причиной избыточного веса, обнаружили британские ученые. Как правило, полные люди острее реагируют на запахи и способны различить малейшее их изменение. Если во время еды отказаться от ароматных блюд, то проще похудеть.

Новости

ПЕПТИД «ОБУЧАЕТ» ИММУНИТЕТ

Разработана вакцина из пептида, предотвращающая возникновение аллергической реакции. Благодаря ей иммунная система обучается не реагировать на аллергены — пыльцу, кошек, пух. Сейчас исследователи выясняют, как эта вакцина подействует на людей, страдающих пищевой аллергией.

ПРОТЕЗЫ СТАНОВЯТСЯ ЖИВЫМИ

В Вене проводятся испытания кровеносных сосудов из особого искусственного материала, которые со временем заменят живую ткань. Благодаря пористости стенки искусственных сосудов вначале промываются кровью — это дает возможность живым клеткам перемещаться в искусственные сосуды и приживаться там. Через полгода после установки сосудистых протезов они перестают быть искусственными.

КРЕСЛО ДЛЯ ОДИНОКИХ

В Японии создали кресло для одиноких пожилых людей и инвалидов-колясочников. Вместо спинки — улыбающаяся кукла с длинными руками. Такое кресло может стать утешением для людей, которым не с кем обниматься. И самое главное, кукла умеет напоминать своим владельцам о том, что пора принять лекарство или сходить в туалет.

ЗАДУМАЛСЯ — ЭТО НЕ КОГДА ПРОЕХАЛ СВОЮ ОСТАНОВКУ, А КОГДА ПРИТАЩИЛ НА РАБОТУ ПАКЕТ С МУСОРОМ.

Кошмарики

МЕДВЕДЬ ОТКУСИЛ РЕБЁНКУ РУКУ

В Дагестане произошло ЧП — медведь откусил руку маленькому мальчику. Это случилось у одной из заправок близ города Избербаш. Хозяин АЗС несколько лет назад привез дикого медвежонка и держал его в клетке для развлечения публики. На заправку приехала семья с 8-летним мальчиком. Пока родители заправляли автомобиль бензином, ребенок подошел к клетке с медведем и решил погладить его. Зверь схватил мальчика за руку и оторвал ее по локоть. Сейчас ребенок в шоковом состоянии находится в больнице. Мальчику предстоит долгая реабилитация. А медведя усыпили.

ВСЁ ЗАВИСИТ ОТ ЗДРАВОГО СМЫСЛА

В Екатеринбурге несколько мужчин зашли в кафе, чтобы отметить 22-летие окончания института. Хотели заказать пива, но работники кафе попросили клиентов подтвердить совершеннолетие. Ни у кого документов не оказалось, и заказать алкогольный напиток не удалось. Самому младшему посетителю было 43 года, старшему — 47 лет. Продавцы действительно имеют такое право. Все зависит лишь от здравого смысла.

Актуально — Будь начеку!

Аллергия на пыльцу

Поллиноз, или сенная лихорадка, — хроническое аллергическое заболевание, вызываемое пыльцой растений. Проявляется насморком, слезоточивостью, конъюнктивитом. В тяжелых случаях появляются проблемы с дыханием, кашель.

Симптомы поллиноза схожи с проявлениями ОРВИ. Но в отличие от простуды аллергия на пыльцу всегда появляется в одно и то же время года. Причем симптомы наиболее острые с 8 утра до полудня, когда концентрация пыльцы в воздухе особенно высока.

Как оградить себя от действия вредной пыльцы?

* Можно на весь период цветения уехать в другой регион, желательно к морю или в горы.

* Постарайтесь как можно реже выходить из дома, затяните окна сеткой и плотно закройте шторами. Ежедневно проводите влажную уборку и обзаведитесь кондиционером или воздухоочистителем.

* В сезон цветения для аллергика под запретом загородные и продолжительные прогулки, особенно если за окном теплая ветреная погода. Если все-таки необходимо куда-то выйти, то наденьте очки, головной убор, одежду с длинными рукавами. После возвращения домой промойте глаза и нос водой, смените одежду и примите душ.

* Применяйте антигистаминные препараты, капли в нос или в глаза, устраняющие симптомы поллиноза.

* Существуют препараты для профилактики аллергии — кромогликаты. Курс начинают за 2 недели до предполагаемого обострения и заканчивают по окончании пыления растений.

Сейчас все чаще для лечения аллергии используют аллергическую иммунотерапию. Ее эффективность 85%. Она помогает бороться не с симптомами, а с самой болезнью. Иммунная система становится устойчивой к аллергенам. Это позволяет не допустить перехода легких форм заболевания в тяжелые, а также снижает (и даже устраняет) потребность в лекарствах. Суть лечения: в организм в спокойный период вводят постепенно возрастающие дозы аллергенов. Сначала в течение 2 недель делают подкожные инъекции аллергенов ежедневно, затем по 1 уколу в месяц. Закончить процесс нужно за 2 недели до начала цветения опасных растений. Для максимального эффекта проводят от 3 до 5 курсов, по одному в год. Дошколятам аллергены могут вводиться в форме капель, через рот, однако инъекции эффективнее.

Можно на весь период цветения растений уехать в другой регион, желательно к морю или в горы.

И. В. Синицына, аллерголог, врач I категории

Это ещё цветочки!

Так лечились наши предки

* Французские врачи увлекались кровопусканием. Но это еще цветочки. Катар желудка они лечили, выгоняя глистов из организма больного рвотными и внушительными клизмами. Даже королю было прописано 215 приемов рвотного средства и 312 клизм в году. Почти каждый день своих подопечных медик накачивал никотиновым настоем и даже табачным дымом, считая, что «новый продукт из Америки» окончательно избавит страдающих животом от паразитов.

* Рецепт от глистов от сына Ярослава Мудрого — князя Святослава: «Возьми молока козьего, положи толченого чеснока, вылей в посудину и посади туда больного голым гузном — червь наружу уйдет».

* Когда заболел великий князь Московский Василий II, ему долго не могли поставить диагноз. Потом все-таки определили «болесть сухотную», то есть туберкулез. Решили согревать ему легкие, но не отхаркивающим питьем, а напрямую — огнем. Клали князю на спину трут и поджигали. От такой терапии стало только хуже, к тому же на обожженных местах началась гангрена. Ее мазали ртутью и прижигали каленым железом. Князь скончался.

Намотай на ус

В МОСКОВСКИХ ПАРКАХ НАЧАЛИ УСТАНАВЛИВАТЬ ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА. ОНИ ПОМОГУТ УКРЕПИТЬ СУСТАВЫ И ПОТРЕНИРОВАТЬ ПАМЯТЬ. В ПАРКАХ СКОРО БУДУТ ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ. ПОЯВИТСЯ ПРОКАТ ПАЛОК ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ.

Чудо-ботинки

Умные ботинки со встроенными в них датчиками точно определяют местонахождение владельца.

Такая обувь бесценна для потерявших память стариков или заблудившихся маленьких детей. Чудо-ботинки оснащены красной кнопкой, при нажатии на которую подается сигнал бедствия. Оказался человек в незнакомом районе перед группой хулиганов. Стоит ему ударить каблуками друг о друга, как тут же приедет полиция. Вот такие туфли изобрел британский дизайнер Доминик Уилкокс.

Для хрупких девушек дизайнеры создали женские туфли, превратив их в мощное оружие, — вмонтировали в носы обуви электрошокер против навязчивых ухажеров.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Думай, думай

Великая китайская еда

Китайцы стараются не покупать отечественных продуктов. Причем к этому призывают и тамошние медики, констатируя в стране рост онкологических заболеваний.

Земледельцы щедро сдабривают химией грядки в полях и теплицах. Неизвестные нам удобрения и пестициды для гарантированного урожая щедро рассыпают мешками, как песок, не ориентируясь на какие-либо нормы. Качество китайской продукции постоянно вызывает нарекания у Россельхознадзора. Сами китайцы стараются не покупать отечественных продуктов. Причем к этому призывают и тамошние медики, констатируя в стране рост онкологических заболеваний. Каждый год в Китае от рака умирают почти 3 млн человек. Причина — загрязнение окружающей среды. За последние 30 лет смертность от рака легких в Китае увеличилась на 465%. Половина всех больных в мире раком печени и органов пищеварения — китайцы.

В Китае широко используют химические удобрения, которые не внесены в международный реестр, в овощах и фруктах повышено содержание пестицидов и нитратов. Мало того, в КНР нет государственных стандартов, регулирующих качество экспортируемой продукции.

Недавно с дальневосточного контрольного поста в Китай вернули свыше 90 тонн овощей и фруктов. Это перец, баклажаны, кабачки, огурцы, томаты, грибы, капуста, редис, морковь, лук, кинза, сельдерей, шпинат, листья салата, яблоки, виноград, ананасы, киви, мандарины, груши, апельсины, помело, предназначенные к поставке в Россию. Они не соответствовали санитарным требованиям. Но сколько китайских овощей и фруктов находятся на российских рынках и в продовольственных магазинах, не может сказать никто. Есть подозрение, что вместе с нездоровой продукцией в Россию могут проникнуть карантинные возбудители заболеваний, вредители растений, семена сорняков, которые могут нанести вред нашему сельскому хозяйству.

Покупать продукты родом из Китая или нет — выбор каждого. Но лучше, как говорится, от греха подальше.

ЗА ПОСЛЕДНИЕ 30 ЛЕТ СМЕРТНОСТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ В КИТАЕ УВЕЛИЧИЛАСЬ НА 465%. ПОЛОВИНА ВСЕХ БОЛЬНЫХ В МИРЕ РАКОМ ПЕЧЕНИ И ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ — КИТАЙЦЫ.

Ядовитые друзья

*** Наперстянка.** Сложные гликозиды наперстянки оказывают сильное действие на сердце и являются опасным ядом. Особенно опасны семена и листья растения: смертельная доза содержится всего в 4-5 листочках.

*** Безвременник.** Ядовиты все части растения, особенно семена и луковицы. Смертельная доза содержится в 6 г семян безвременника.

*** Тисс.** Причиной несчастья может стать случайно съеденный плод. У него ядовита не мякоть, а содержащиеся внутри семена.

*** Ясенец.** Не сажайте это растение вблизи дорожек, площадок, скамеек: в жаркую погоду при контакте с его листьями можно получить химический ожог, как от борщевика.

*** Клещевина.** Забавные пестрые семена клещевины нравятся детям, но это плохая игрушка: 5-6 штук содержат смертельную для ребенка дозу высокотоксичного белка рицина.

Грусть длится дольше

Из всех эмоций грусть длится в 240 раз дольше, чем остальные.

Ученые объясняют это тем, что грусть ассоциируется с очень болезненными личными событиями, например смертью и несчастными случаями. Поэтому требуется больше времени, чтобы справиться, понять, что произошло и как жить дальше.

Стыд, удивление, страх, отвращение, скука, чувство растроганности, раздражения или облегчения — самые мимолетные эмоции. Даже если некоторые из них похожи друг на друга, их продолжительность разная. Например, чувство вины длится намного дольше стыда, а тревога дольше, чем страх: эмоции, требующие более длительного размышления, длятся дольше всего. Скука — самая короткая эмоция несмотря на то, что, когда нам скучно, кажется, будто время тянется очень долго. Так что, когда будете скучать или вам будет стыдно или страшно, помните — это не продлится долго.

Редкая болезнь — *Как с этим жить*

Синдром Алисы

СОВРЕМЕННЫЕ ВРАЧИ ТАКИМ БОЛЬНЫМ ЧАЩЕ ВСЕГО НАЗНАЧАЮТ ТЕ ЖЕ ПРЕПАРАТЫ, ЧТО И ПРИ МИГРЕНИ. МНОГИМ ЭТОГО БЫВАЕТ ДОСТАТОЧНО.

Когда это случилось впервые, я был 21-летним студентом. Накануне долго не спал, пил много кофе и писал курсовую, но чувствовал себя нормально. А тут встал... и ноги как будто ушли в пол. Посмотрев вниз, увидел, что моя ступня погружена в ковер, — неприятное чувство. Длилось все это несколько секунд. Вскоре я обнаружил у себя более серьезные пространственные нарушения. Пол подо мной или шел волнами, или прогибался, а когда я пытался идти, казалось, что ковыляю по губкам. Если, лежа на кровати, смотрел на свои руки, то пальцы вытягивались метров на 500 вперед. Эти странности стали случаться все чаще, но я не обращал на них внимания, считая, что это связано со стрессом, неправильным режимом сна или питания.

Окончил учебу и устроился на работу. Но вместо того чтобы исчезнуть, симптомы усугубились. Теперь искажено было все, причем постоянно. Когда шел по дороге, стоящие на обочине машины смотрелись как игрушечные, а я себе казался непропорционально высоким. На работе мое кресло выглядело огромным, а сам я в нем как будто ужимался. Вскоре выход на улицу стал требовать больших усилий: я с трудом понимал, по какой поверхности иду. Переходить дорогу стало опасно: я понятия не имел, какого размера приближающаяся машина и как далеко от меня находится. Поскольку работать уже был не в состоянии, то переехал к родителям. Ни терапевт, ни невролог не могли найти описания моей болезни. Они говорили, что мне надо учиться жить с этим.

Сейчас мне 36, и, к счастью, теперь пространственные искажения переживаю раз в месяц. В причинах такого состояния так и не разобрался, но теперь оно мне даже нравится. Лежа в кровати, смотрю в окно на ворон, кружащих над деревьями в 100 метрах от меня, и в подробностях вижу каждую птицу и каждую верхушку дерева, словно они находятся на расстоянии вытянутой руки... Кажется, этот эффект постепенно исчезает, и мне его уже почти не хватает.

Сергей, Мурманск

P. S. Есть подозрение, что автор популярной сказки «Алиса в стране чудес» Льюис Кэрролл страдал от подобных приступов и прекрасно знал мир, в котором бродила его героиня. Современные врачи таким больным чаще всего назначают те же препараты, что и при мигрени. Многим этого бывает достаточно. Еще рекомендуется соблюдать режим дня, сна, питания, пить достаточно воды. И, конечно же, близким надо помогать больному во время приступов. Как правило, детей это состояние не пугает, они считают его сказочным путешествием.

Такая проблема

Британские медики обратились к ученым с просьбой исследовать редкое и малоизвестное женское заболевание — синдром постоянного сексуального возбуждения. Регулярно повторяющееся, мучительное, неконтролируемое и продолжительное желание заниматься сексом лишает покоя настолько, что толкает женщин на самоубийство. Доказано, что к такому тяжелейшему расстройству приводит длительное лечение антидепрессантами, относящимися к ингибиторам обратного захвата серотонина. (Для тех, кто принимает такие препараты: читайте инструкцию!)

Не навреди — *Прочти и передай другому*

Где прячутся нитраты

Больше всего нитратов накапливается в овощах, выращенных в закрытом грунте, — парниках и теплицах.

Чемпионы по содержанию нитратов — листовые овощи и ранние корнеплоды. Наиболее богаты нитратами части растения, расположенные ближе к корню. Например, в листьях петрушки, сельдерея, укропа нитратов вполовину меньше, чем в стеблях. В соцветиях цветной капусты их намного меньше, чем в кочерыжке. В листовых пластинках белокочанной капусты нитратов на 30-40% меньше, чем в утолщенных черешках этих листьев, и на 60-70% меньше по сравнению с кочерыжкой.

В поверхностной части моркови нитратов на 80% меньше, чем в ее сердцевине. А в огурцах и редисе, наоборот, кожура на 70% богаче нитратами. Огурцы лучше чистить и срезать место прикрепления их к стеблю. У дыни и арбуза не стоит есть незрелую мякоть, прилежащую к корке.

* Практически нет нитратов в ягодах, облепихе, вишне, сливе, а также яблоках и грушах.

* Много нитратов в салате, шпинате, свекле, укропе, листовой капусте, редисе, зеленом луке.

* Среднее содержание нитратов в цветной капусте, кабачках, тыкве, редьке, белокочанной капусте, хрене, моркови, огурцах.

* Низкое содержание нитратов в брюссельской капусте, горохе, щавеле, фасоли, картофеле, томатах, репчатом луке, фруктах и ягодах.

* В ранних овощах и зелени нитратов в 2-3 раза больше, чем в поздних. Парадокс: как раз весной мы платим самые большие деньги за эти продукты.

* Вымачивание и варка способны уменьшить содержание нитратов в овощах в 2 раза.

* Салаты из свежих овощей лучше съедать сразу: при хранении в них образуется большое количество нитритов.

Мёд с корицей

Волшебное сочетание

ЧАЙ С МЕДОМ И КОРИЦЕЙ ЗАМЕДЛЯЕТ СТАРЕНИЕ ОРГАНИЗМА И ПРИДАЕТ СИЛ.

Пить его надо постоянно, по 1/4 чашки 3-4 раза в день. Чтобы приготовить такой чай, 1 ложку корицы заварите 3 стаканами кипятка, остудите и добавьте 4 ложки меда.

* Если простудились, 3 раза в день принимайте 1 ст. ложку теплого меда с 1/4 чайн. ложки корицы. Так можно избавиться от хронического кашля, снять заложенность носа, облегчить дыхание.

* Мед с корицей — волшебное сочетание. Жители Южной Америки с утра полощут горло горячим раствором меда с корицей, чтобы изо рта приятно пахло.

* При повышенном холестерине ешьте по утрам хлеб, намазанный медом с корицей. Такой завтрак не только снижает уровень холестерина, но и укрепляет мышцу сердца.

У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ПРИНИМАЮЩИХ МЕД И КОРИЦУ (1:1), УЛУЧШАЕТСЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ.

Кожные болезни

Оказалось, что касторка заживляет раны

Мне 86 лет. В начале 2014 года у меня на нижней губе появилась болячка в виде язвочки. Обратился к стоматологу, тот направил меня к онкологу, но рак не подтвердился. Назначили несколько мазей, которые не помогли. Через 8 месяцев снова обратился в больницу. На этот раз направили к хирургу. Однако я отказался резать губу. Начал искать в журналах о здоровье народные методы лечения. И вот наткнулся на статью о касторке, в которой рассказывалось, что она заживляет раны. Я несколько раз в сутки стал смазывать губу ватным тампоном, смоченным в касторовом масле. После месяца такого лечения язва зажила, даже шрама не осталось. А если бы я согласился резать?! Хирург бы заработал деньги, а я бы мучился с порезанной губой.

Ю. Губаев, пос. Мизур, РСО-Алания

От дерматита — мазь из корней одуванчика

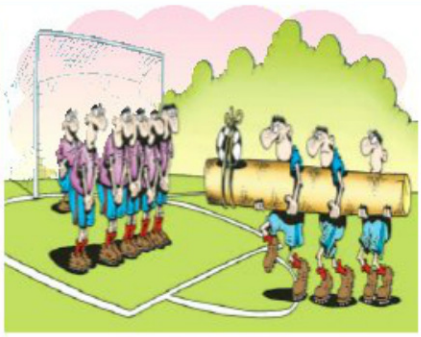
При первых симптомах дерматита 2 ст. ложки сухого порошка из корней одуванчика пополам с порошком из корней лопуха залейте на ночь 400 г холодной кипяченой воды, настаивайте ночь. Утром кипятите 20 минут на водяной бане, охладите, процедите. Пейте по 1/2 стакана за 15 минут до еды 3 раза в день. Пораженные места смазывайте мазью: смешайте 2 ст. ложки порошка-муки из корней одуванчика, 2 ст. ложки порошка из корней лопуха, 4 ст. ложки меда и 1 ст. ложку козьего жира. Нагревайте 10 минут на водяной бане, не доводя до кипения (только чтобы расплавился козий жир), затем мазь настаивайте 3 суток в теплом месте.

И. Н. Обломова, Ростовская обл.

Я ногти смазывал керосином...

Долго лечился разными препаратами, но, увы, никак не мог избавиться от грибка. И вот в один из летних дней намотал на палочку ватку, смочил ее в керосине и смазал пораженные грибком ногти. Ходил по двору босиком и периодически повторял процедуру (более 50 раз в течение дня). Первые два дня после такого лечения был сильный зуд, но я терпел, а через неделю ногти почернели, а уже через месяц выросли здоровые. Сейчас о грибке напоминает лишь тонкая черная полоска. Надеюсь, что мой опыт еще кому-нибудь поможет избавиться от грибка-ногтееда.

И. С. Жучков, Новосибирск



ДУШЕВНЫЕ РАНЫ ЛУЧШЕ ВСЕГО ЛЕЧИТЬ ЗЕЛЕНКОЙ — ОТКРЫТЬ КРЫШКУ И ВЫЛИТЬ НА ТОГО, КТО ТЕБЯ ОБИДЕЛ.

На каждый день

● Стоит 1-2 минуты помассировать мочки ушей, и от сонливости не останется и следа. Помогите себе встряхнуться, проведя 10 раз по краям ушных раковин по часовой стрелке. Делайте так почаще в течение дня.

● Чтобы освежить дыхание, необязательно пользоваться средствами для полоскания рта. Ломтик огурца прижмите языком к верхнему небу и держите 30 секунд. Огурец уничтожит бактерии, вызывающие неприятный запах.

● При желчно- и мочекаменной болезни принимайте сок земляники по 4-5 ст. ложек утром, натощак. Или смешайте в равных пропорциях плоды и свежие измельченные листья земляники. Залейте 2 ст. ложки смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1/3 стакана настоя 2-3 раза в день за полчаса до еды.

На нервной почве начался зуд

1 Протирайте раздраженную кожу раствором уксуса. Смешайте уксус с водой в пропорции 1:1, смочите в нем мягкую губку и приложите на 1-2 минуты. Не перепутайте уксус с уксусной эссенцией — возможен сильный ожог!

2 Используйте кремы или гели с ментолом. Они обладают охлаждающим и успокаивающим действием. Втирайте их медленно, слегка поглаживая воспаленную кожу, чтобы не травмировать ее.

3 Пейте валерьянку в течение двух недель, если организм реагирует на стрессы кожным зудом не регулярно, а время от времени. Если зуд беспокоит часто, обратитесь к аллергологу и неврологу. Аллерголог назначит антигистаминные препараты, а невролог поможет успокоить нервы.

Слуха нет?

Клевера поможет цвет

Глухота, которая приходит к нам со старостью, а также шум в ушах лечатся цветками красного лугового клевера.

Лучше всего собирать клевер, когда он самый полезный — в июне. Рвите так, чтобы ножка цветка была около 5 см. В этом случае потом легче оборвать лепестки. Сушат их в открытой духовке, проверяя руками на готовность. На курс лечения нужна полная 3-литровая банка сушеных лепестков. Лекарство готовится так: 2 ст. ложки сухих лепестков засыпьте в термос, залейте 0,5 л крутого кипятка и настаивайте до первого приема не менее 3 минут. Первую порцию (3/4 стакана) выпейте утром натощак, вторую — перед обедом, а остальное — за час до сна. Пейте в течение трех месяцев с недельным перерывом после каждого месяца лечения. Еще раз такой курс лечения повторяют спустя полгода. Ваше терпение вознаградится возвращением слуха.

Настой клевера творит чудеса. Он также снижает уровень холестерина в крови, уменьшается риск сосудистых расстройств, таких, как головокружение, учащенное сердцебиение. Лучшего антисклеротического средства не найти! Лечебные свойства растения применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гепатите, холецистите. Особенно хорошо растение очищает печень от токсинов.

Доброго всем здоровья!

В. М. Кузнецов, Ставропольский край

Думай, думай

ЭКОНОМЯ НА СНЕ, МОЖНО ПОСТАРЕТЬ РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ. ЗАБОЛЕТЬ ДИАБЕТОМ И НАБРАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС.

Идём на МРТ

С позвоночником что-то...

КОГДА НЕЛЬЗЯ ПРОВОДИТЬ МРТ

Как часто можно делать МРТ и есть ли у нее противопоказания? Магнитно-резонансное исследование назначает врач, если надо уточнить диагноз. Когда нельзя проводить МРТ:

* если в теле имеются металлические предметы: радиостимуляторы, слуховой аппарат, искусственный позвонок;
* если пациент весит более 120 кг (проведение МРТ невозможно из-за огромной нагрузки на стол томографа). К тому же полный человек просто не поместится в нем;
* если пациент не может лежать спокойно во время процедуры МРТ;
* относительным противопоказанием является беременность в первом триместре;
* МРТ позвоночника не рекомендуется сразу после травмы, однако окончательное решение принимает врач-нейрохирург (переломы позвоночника лучше видны при компьютерной томографии, чем при МРТ-исследовании).

НЕ ВРЕДНА ЛИ ПРОЦЕДУРА?

Магнитно-резонансная томография позвоночника безопаснее рентгена и УЗИ, и ее результаты на сегодняшний день являются самыми точными из всех применяемых методов. МРТ позволяет исследовать причины болей в спине, нарушений подвижности позвоночника, обнаружить поражение тканей позвоночника при остеохондрозе и после травм, диагностировать на ранних стадиях инфекции, опухоли и метастазы, сколиоз...

Болят дёсны?

От гингивита полезные травки

При воспалении десен, которое сопровождается отеками и кровоточивостью слизистой рта.

* Возьмите по 1 ст. ложке с горкой сухих цветков ромашки, календулы и тысячелистника, залейте их 2 стаканами горячей воды и настаивайте час в термосе. Отваром полощите рот по 1 минуте 3 раза в день.

* 2 ст. ложки сухого шалфея прокипятите в стакане воды и остудите. Теплым настоем полощите рот 2 раза в сутки.

* Смешайте 1:1 измельченную кору дуба и сухую траву чистотела. 4 ст. ложки полученной смеси залейте 2 стаканами горячей воды, настаивайте в термосе. Настоем полощите рот каждые 6 часов.

* При гингивите 2 раза в день жуйте свежий лист алоэ. Курс лечения не мене 10 процедур.

* 1 чайн. ложку настойки прополиса разведите в стакане воды и полощите ею рот после приема пищи до 5 раз в день.

* Приготовьте настой цветков календулы (1 ложка на 200 мл воды). Полоскать рот нужно не реже 6 раз в сутки.

* Таким же образом, что и в предыдущем пункте, готовится и применяется настой шалфея, коры дуба, травы зверобоя, синеголовника, цветков ромашки, корневищ лапчатки.

* Возможно и лечение разведенными водой спиртовыми настойками трав. Их можно купить готовыми или сделать самостоятельно (расчет — 50 г растения на 0,5 л водки, настаивать 14 дней). Способ применения: 5 мл настойки разводятся 100 мл воды, после чего жидкость держится во рту до 1 минуты.

И. А. Ухватов, травник

Доктор мумиё

На все случаи жизни

*** При радикулите** смочите салфетку 5%-ным водным раствором мумие и приложите к больному месту. Укройте вощеной бумагой, утеплите и сверху положите грелку на 1 час. Затем смажьте кремом. Курс — 7-10 процедур.

*** От фурункулов и угрей** на 1 час прикладывайте салфетки, смоченные в 4-5%-ном водном растворе мумие.

*** При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки** принимайте по 0,1 г мумие 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

*** Начинает першить в горле?** «Дерет» заднюю стенку глотки? 0,2 г мумие в таблетках положите под язык на ночь. Делайте так в течение 2-3 дней.

*** От экземы** трудно избавиться совсем, но можно облегчить состояние, уменьшить зуд, заживить болячки на коже. В бане пропарьте пораженные конечности, одновременно смазывая их 5-6%-ным раствором мумие. Параллельно надо принимать лекарство внутрь по 0,2 г 2 раза в день, утром и вечером перед сном, с соком облепихи или смородины. Париться лучше за 30-35 минут до сна в течение 25 дней и продолжать после 10-дневного перерыва. Банные процедуры можно заменить массажем больных участков с водным раствором мумие, но в начале смягчить кожу облепиховым соком.

*** При холецистите** принимайте по 0,2 г мумие 1 раз в день (утром натощак), запивая сладким напитком. Курс лечения — 10 дней, затем перерыв 5 дней, и так 3-4 курса.

*** При бронхиальной астме** особенно хорошо помогает мумие, растворенное в отваре солодки (лакричного корня). В 500 мл отвара солодки растворить 0,5 г мумие. Выпейте 200 мл утром. Остальной отвар храните в холодильнике. Через 2 дня готовьте новый.

Пригодится

ЛУКОВЫЙ компресс поможет при остеохондрозе. Репчатый лук натрите, наложите на больное место, накройте вощеной бумагой, а поверх завяжите теплым платком. Компресс держите 1-2 часа.

ЧТОБЫ вернуть голос, залейте 1/2 стакана звездочек аниса 1 стаканом кипятка, кипятите на слабом огне 15 минут. Процедите, добавьте в отвар 1 ст. ложку коньяка и 2 ст. ложки меда. Размешайте и принимайте по 1 ст. ложке каждые 30 минут.

ОТ пневмонии в стакан горячего кипяченого молока добавьте по 1 чайн. ложке свиного жира и меда, а когда смесь остынет, разбейте яйцо. Перемешайте и пейте 3 раза в день до выздоровления.

НАСТОЙКОЙ чаги натирают больные суставы. Кусочек чаги весом в 50 г заливают 0,5 л водки и настаивают 2 недели в темном месте. Ноги натирают 3 раза в неделю. Курс лечения — 2 месяца, потом делают перерыв и повторяют лечение.

ОТ давления залейте 2 л воды 300 г коры пихты, кипятите 20 минут. Остывший отвар слейте в стеклянную посуду и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — 10 дней, затем сделайте перерыв на 10 дней и проведите еще один 10-дневный курс.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Сам себе доктор

Воспалился мочевой пузырь

ЧТОБЫ ВОСПАЛЕНИЕ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ БЫЛО НЕ СЛИШКОМ НЕПРИЯТНЫМ И ПРОШЛО СКОРЕЕ, ПРЕДЛАГАЕМ ПРОВЕРЕННЫЕ ВРАЧАМИ СОВЕТЫ.

* Пейте больше жидкости. Самое лучшее, что можно сделать, борясь со жжением, — это пить как можно больше жидкости, чтобы выводить бактерии, вызывающие воспаление. Чем больше вы пьете, тем скорее пройдет боль. Если моча прозрачная, значит, вы пьете достаточно. Если она подкрашена, то нет.

* Примите горячую ванну. Это поможет облегчить боль.

* Принимайте витамин С. Примерно 1 г, принятый в течение дня, достаточно окислит мочу и прекратит рост бактерий. Это хороший способ борьбы с инфекцией, если мочевой пузырь вдруг ни с того ни с сего воспалился, а у вас нет возможности обратиться за медицинской помощью.

P. S. Некоторые антибиотики, которые прописывают при воспалении мочевого пузыря, плохо действуют в окисленной моче, поэтому предупредите врача, если вы принимаете витамин С. Он нетоксичен, но 1 г считается большой дозой, которую должен одобрить ваш врач.

* Подмывайтесь спереди назад — это предохраняет от повторения воспаления. Подмывание в неправильном направлении — это прямой путь распространения инфекции. Вы ведь хотите смыть бактерии из влагалища или входа в уретру, а не загнать их внутрь?

* Сходите в ванную перед половым актом. Это поможет смыть бактерии, находящиеся во влагалище. В противном случае они могут попасть в мочевой пузырь во время полового акта.

* Сходите в ванную после полового акта, т. к. бактерии, находящиеся на входе в уретру, могут попасть в мочевой пузырь. Мочеиспускание успешно «споласкивает» мочевой пузырь. Если бактерии уже попали в мочевой пузырь, моча выводит большинство из них.

* Пользуйтесь гигиеническими прокладками, а не тампонами. Советуем всем женщинам с хроническим воспалением мочевого пузыря во время менструаций отказаться от тампонов и заменить их гигиеническими прокладками, которые надо менять не реже чем через 2-3 часа.

* Носите хлопчатобумажное белье, в котором вы не потеете. Откажитесь от слишком обтягивающих брюк.

* Важно быть чистым, но не помешаться на чистоте. Если вы не моетесь и не смываете бактерии в промежности (между влагалищем и заднепроходным отверстием), вы подвергаетесь риску повторного воспаления. Но слишком много может быть так же вредно, как и слишком мало. Постоянные обмывания могут смыть нормальные влагалищные бактерии, вызвать раздражение уретры, которое напоминает очередное воспаление мочевого пузыря. Для мытья лучше всего использовать детское мыло.

* В течение дня при посещении туалета пользуйтесь не туалетной бумагой, а влажными салфетками для интимной гигиены.

А. Д. Каменкова, уролог, врач высшей категории

Полезно знать

Женщины, страдающие частыми циститами, рискуют столкнуться с недержанием мочи. Ведь бактериальная инфекция, вызывающая цистит, с возрастом ослабляет сфинктер. Поэтому лечить это заболевание нужно своевременно и правильно! Чаще всего женщины с недержанием жалуются на ощущение присутствия инородного предмета во влагалище (это связано с опущением половых органов и мочевого пузыря); частые позывы к мочеиспусканию, в том числе на беготню по-маленькому ночью; ощущение полного мочевого пузыря сразу после мочеиспускания.

Удалять тату опасно

ЭТО ЧРЕВАТО РАЗВИТИЕМ РАКА КОЖИ.

Удаление татуировки лазером в несколько раз повышает вероятность заболеть раком кожи. Дерматоонкологи бьют тревогу: дешевые лазерные установки, которые используют для удаления татуировок, не регулируют мощность высокоинтенсивного излучения. Кроме этого, после неоднократной обработки одного и того же участка кожи могут остаться рубцы, через которые содержащийся в чернилах пигмент проникает под кожу. Онкологическая опасность увеличивается во много раз, если в месте обработки находится родинка — ее травматизация лазером может спровоцировать перерождение в меланому. Ситуация осложняется тем, что зачастую люди, занимающиеся удалением татуировок, не имеют медицинского образования.

Лечебные стихи

Лист осиновый приложь —
Геморрой не будет гож!
В стопы ног лимон вотри —
Боль не явится внутри.
Нужный в яблоках пектин
Гонит прочь холестерин.
Фарингит гнетут лимон
Плюс шиповник, мед и сон.
Огурец, морковь и свекла
Гонят камни смесью сока.

***

Приложи к радикулиту
Лист от хрена свежий,
битый.
Отвар сухих корней
арбуза
Смоет твой
колит из пуза.
Малярии нет в помине,
Коль спишь в ворохе
полыни.
Коль желудок портит
стул,
Подорожник ешь,
как мул.
Скрой живицей
недуг ног,
Чтоб без боли
шастать мог.

***

Плохо спишь, боль
в голове —
Съешь капусты дольки две.
Нерв седалищный болит —
Грей кирпич, пусть с ним
и спит.
Заешь обед кусочком сыра —
В зубах не будет места
дырам.
Прополис в водочке с аиром
Зубную боль оставит
с миром.

***

Насморк, кашель, голова —
Лук с медком прими сперва.
Пей от кашля сок березы
С молоком парным
без дозы.
Чтоб срастались
переломы,
Ешь скорлупки до истомы.
Три петрушкой
с чесноком
Дерматит, коль есть
на ком!

Авторитеты дают советы

Операция — это всегда риск

ОЧЕНЬ БОЛИТ ЛЕВОЕ БЕДРО...

Мне 76 лет. Очень болит левое бедро. Боль перемещается к мизинцу, вызывает онемение. На пальце снаружи образовалась какая-то косточка. Также у меня деформирующий артроз позвоночника II степени. Врач прописал магнит, электрофорез и массаж. Этого достаточно?

Ядвига Станиславовна, Рязанская обл.

Если у вас болит вся нога, при этом ощущаете онемение мизинца на стопе, обратитесь к неврологу. Если беспокоят тазобедренные суставы, лечите их у ревматолога или травматолога. Боль возникает из-за того, что в области поясницы зажимается нерв, поэтому полезен массаж на пояснично-крестцовую зону позвоночника. Также можно использовать магнит, лазер, ультразвук. Лечиться надо курсами по несколько раз в год. Если боль очень сильная, можете прибегнуть к кратковременному — 3-5 дней — приему нестероидных противовоспалительных препаратов. Используйте также противовоспалительные мази и гели.

А Я ВСЁ ЕЩЁ С КОСТЫЛЯМИ ХОЖУ...

После травмы сделали эндопротезирование сустава. Прошло уже 2 месяца после операции, а я пока с костылями хожу. Когда смогу вернуться к обычному образу жизни?

И. С. Ляхов, Хабаровск

Обычно костыли после операции нужны в течение 1,5-2 месяцев, но если случай был тяжелый, то и 3 месяца. Так что вам все-таки придется еще какое-то время потерпеть костыли. Полное же восстановление требует, как правило, от 3 месяцев до полугода. Все зависит от вида операции и общего состояния. Вам наверняка рекомендовали занятия с физиотерапевтом. Не игнорируйте их, выполняйте упражнения для разработки нового сустава, тогда быстрее восстановитесь. Полезны пешие прогулки, занятия на велоэргометре.

НЕУЖЕЛИ ОДИН ВЫХОД — ОПЕРАЦИЯ?

У меня большая межпозвонковая грыжа — 11 мм. Правда ли, что при таком размере единственный выход — операция?

И. Морозов, Пермский край

На приёме у хирурга

Опасность грыжи не зависит от ее размера. Дело не столько в этом, сколько в ее расположении и в размерах позвоночного канала. Если он достаточно широкий (около 25 мм), то и выпячивание в 10 мм ему будет нипочем. А в узком канале и маленькая грыжа может наделать бед. Способ лечения грыжи также не зависит от ее размера, и необязательно, что операция — самый эффективный. Все зависит от состояния близлежащих нервов и органов. Среди консервативных методов лечения — ЛФК, рефлексо- и мануальная терапия, массаж, физиопроцедуры, лечебные ванны, грязевые аппликации, лечение пиявками. Операция необходима, если развился паралич конечностей, имеются нарушения функции внутренних органов. Во всех остальных случаях показано амбулаторное лечение.

Б. С. Бирюков, невролог-остеопат, врач высшей категории

От артрита измельчите до кашицы траву мокрицы, приложите к больному месту и замотайте полиэтиленом. Держите компресс 2 часа.

Пригодится

■ ПРИ РЕВМАТИЗМЕ И АРТРИТЕ РАЗОТРИТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ЦВЕТКОВ СИРЕНИ С 2 СТ. ЛОЖКАМИ СЛИВОЧНОГО МАСЛА И ВТИРАЙТЕ В БОЛЬНЫЕ МЕСТА.

■ ПРИ АРТРОЗЕ ИЗМЕЛЬЧИТЕ БЕЛЫЙ ШКОЛЬНЫЙ МЕЛ И СМЕШАЙТЕ С КЕФИРОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИЛАСЬ ЖИДКАЯ ПАСТА. НАНЕСИТЕ ЕЕ НА БОЛЬНОЙ СУСТАВ, НАКРОЙТЕ ПЛЕНКОЙ И ЗАФИКСИРУЙТЕ КОМПРЕСС.

После насморка цветы пахли ацетоном, а пища — чесноком

Прошлой весной после простуды с высокой температурой и сильным насморком пропало обоняние: духи пахли ацетоном, пища — спиртом или чесноком... Врачи посоветовали подождать, возможно, само восстановится. Тогда я и обратилась за помощью к народной медицине. В одном из изданий нашла рецепт, он и помог. На пруду в середине лета надо собрать болотную ряску (горстей 5-6), дать стечь воде, немного просушить в тени, потом в духовке до полного высыхания. Сухую ряску измельчить в кофемолке, смешать 9 частей сухой ряски с 1 частью домашнего деревенского масла. Выложить в стеклянный пузырек и хранить в прохладном месте. Каждый день этой мазью надо смазывать нос как можно глубже. Срок лечения зависит от индивидуальных особенностей, ко мне обоняние вернулось спустя неделю такого лечения.

И. Кузнецова, Воронеж

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у кардиолога

Мои родственники воюют с холестерином. И мне советуют...

Мои родственники активно воюют с холестерином и мне советуют сесть на обезжиренную диету. Но мне 30 лет, и вес в норме. К тому же холестерин, я слышала, не так уж и вреден. С какого возраста нужно следить за его уровнем и снижать?

Л. Самойлова, Уральск

Воевать с холестерином нужно разумно. Во-первых, молодой организм способен сам регулировать уровень холестерина, особенно, если человек ведет здоровый образ жизни. Так что часто проверять, сколько холестерина у вас в крови, как это делают пожилые люди, не стоит. Если только у вас нет наследственной болезни, которую называют гиперхолестеринемией. Во-вторых, молодой женщине холестерин необходим, чтобы рожать детей. Борьба с жирами может нарушить производство важных гормонов и, соответственно, вызвать проблемы с зачатием и вынашиванием ребенка.

Кроме того, давно доказано, что обезжиренная диета ни к чему хорошему не приводит. Следуя ей, человек стремится восполнить недостаток жиров калориями из углеводов — конфет, десертов, выпечки, сладких напитков. Из-за этого в организме нарушается обмен углеводов, повышается уровень глюкозы. А это способствует развитию сахарного диабета, ожирения, провоцируя тот же атеросклероз и высокий холестерин. В итоге плачевный результат. Не оздоровит и просто голодание. При нем уровень холестерина в крови не только не уменьшается, а нарастает. Он усиленно производится самим организмом. Словом, питание в 30 и 60-70 лет не может быть одинаковым. Для пожилых людей антихолестериновая диета — жизненная необходимость. А молодым и здоровым людям нужна здоровая и хорошая пища.

Г. С. Карпов, кардиолог, врач высшей категории

КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА — ВОЛШЕБНИЦА. ЕСТЬ НАСТРОЕНИЕ — ТВОРИТ. НЕТ НАСТРОЕНИЯ — ВЫТВОРЯЕТ.

Не навреди!

Удаление зуба перед операцией на сердце может стоить жизни. Ученые из США доказали, что удаление зубов увеличивает риск осложнений до и после операции на сердце и сосудах. Осложнения серьезные: инфаркт миокарда, инсульт, тяжелая почечная недостаточность, требовавшая проведения гемодиализа. Пока ученые затрудняются объяснить причину такой печальной статистики. Возможно, дело в стоматологическом наркозе или это эффект от антибиотиков, которые стоматологи назначают после удаления зуба. Единственный разумный выход, по их мнению, — следить за состоянием зубов и ротовой полости всю жизнь и регулярно посещать стоматолога, а не перед операцией на сердце.

Цифры и факты

* 175 млн литров крови проходит через аорту в течение всей жизни человека.
* 100000 км — протяженность сосудов кровеносной системы человека.
* В 4-5 раз убыстряется кругооборот крови при тяжелой физической работе.
* Капилляры в 50 раз тоньше человеческого волоса.
* Благодаря циркуляции крови кислород и питательные вещества доставляются органам и тканям тела, а углекислый газ и другие отходы жизнедеятельности выводятся.
* Скорость тока крови по всем участкам неодинакова. Вытекая из сердца, кровь проходит дугу аорты со скоростью 33 см/с, но когда она достигнет капилляров, ее течение замедляется, и скорость становится около 0,3 см/с.

Как с этим жить?

Гипертрофия левого желудочка сердца

При обследовании поставили диагноз умеренная гипертрофия левого желудочка сердца. Отчего такое бывает и как с этим жить?

А. Грязнова, Саратовская обл.

Изменения желудочков сердца обычно связаны с повышением давления. Так что строго следите за его показателем. Первое условие — слушайтесь кардиологов. Вы должны вести здоровый образ жизни. Хорошо бы сбросить лишний вес (если таковой имеется). Исключаются алкоголь и курение. В диете запрещаются животные жиры, излишек соли. Старайтесь побольше есть зелени, овощей. Занимайтесь физическими упражнениями по полчаса несколько раз в неделю. Только следите, чтобы физический труд вас не слишком утомлял. Избегайте стрессовых ситуаций, важен спокойный сон.

Теперь о народных средствах. На сердечно-сосудистую систему благоприятно влияет морковный сок. Его легко отжать самому из тертой моркови и пить по 1 стакану 3 раза в день.Очень эффективным считается боярышник: 1 ст. ложку цветков и 15 г плодов боярышника залейте 1 стаканом кипятка и грейте на водяной бане 10 минут. Остудите, процедите и принимайте по 1/4 стакана в день. Отнеситесь к своему здоровью серьезно, поскольку гипертрофия желудочков сердца создает риск развития инфаркта миокарда.

Ю. А. Ковальчук, кардиолог, врач высшей категории

■ ПРИ АНГИНЕ ПРИЛОЖИТЕ ОСИНОВУЮ ПЛАШКУ НА ОБЛАСТЬ ПОДЧЕЛЮСТНЫХ ЛИМФАТИЧЕСКИХ ЖЕЛЕЗ. ДЕЛАЙТЕ ЭТО 3 РАЗА В ДЕНЬ ПО 15 МИНУТ.

■ ОТ ГАЙМОРИТА ПРИЛОЖИТЕ ОСИНОВЫЙ ДИСК НА ОБЛАСТЬ ГАЙМОРОВОЙ ПАЗУХИ. ДЕЛАЙТЕ ЭТО 3 РАЗА В ДЕНЬ ПО 5-7 МИНУТ.

■ ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ ПРИЛОЖИТЕ ОСИНОВЫЙ ДИСК К ЩЕКЕ СО СТОРОНЫ БОЛЬНОГО ЗУБА НА 15-20 МИНУТ. БОЛЬ ПРОЙДЕТ, НО НУЖНО БУДЕТ ОБРАТИТЬСЯ К СТОМАТОЛОГУ.

У инсульта два лица

Существует два основных вида инсульта — ишемический и геморрагический, который, в свою очередь, разделяют на несколько подвидов.

Ишемический инсульт, или инфаркт мозга, возникает в результате закупорки сосуда атеросклеротической бляшкой или тромбом. Чаще это происходит у людей старше 60 лет, перенесших инфаркт миокарда, ревматические пороки сердца, имеющих сахарный диабет и нарушение сердечного ритма. Геморрагический инсульт развивается в результате внутричерепного кровотечения. Наиболее частая причина — поражение сосудов, гипертоническая болезнь. Чаще всего встречается у людей 45-60 лет. В числе факторов риска — курение, хронический алкоголизм, гипертония, лишний вес. Прогнозы зависят от времени оказания медицинской помощи. Поэтому, если у человека есть признаки паралича, нарушенная чувствительность части тела, зрения, речи, спутанность сознания, надо срочно вызывать скорую помощь.

БОЯТЬСЯ ИНСУЛЬТА НУЖНО ТЕМ, КТО СТРАДАЕТ МЕРЦАТЕЛЬНОЙ АРИТМИЕЙ, АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ И АТЕРОСКЛЕРОЗОМ.

Скорая помощь от природы — *Сам себе доктор*

Стенокардия

ОСНОВНОЙ СИМПТОМ СТЕНОКАРДИИ — БОЛЬ В ОБЛАСТИ СЕРДЦА ИЛИ ЗА ГРУДИНОЙ. КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА.

Неприятные ощущения возникают внезапно, длятся от нескольких минут до получаса. Боль может отдавать в левую руку, плечо, шею или нижнюю челюсть. У человека бледнеет лицо, на лбу выступают капельки холодного пота.

* Чтобы предотвратить развитие сердечного приступа, при появлении боли в области сердца проглотите целиком небольшой зубчик очищенного чеснока. Средство это одноразовое, к нему можно прибегнуть, если под рукой нет нитроглицерина.

* Очистите головку чеснока, залейте 2 стаканами крепкого куриного бульона, сваренного из мяса кур без кожи и жира, и кипятите 15 минут. Добавьте 2 пучка петрушки, подержите на огне еще 3 минуты. Затем процедите бульон, перетрите петрушку с чесноком и снова соедините с бульоном. Принимайте отвар за 40 минут до еды.

* Поможет и такое средство: смешайте 5 растертых в кашицу головок чеснока, 10 измельченных лимонов и 1 л меда. Переложите в банку и дайте настояться неделю. Принимайте по 4 чайн. ложки раз в день за 30 минут до еды. Лекарство нужно есть медленно, после каждой ложки делая минутный перерыв. Курс лечения — 2 месяца.

* При одышке полезно такое лекарство: смешайте по 200 мл пшеничной водки и оливкового масла. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение 3-4 недель.

* При болях за грудиной раз в день принимайте 1 чайн. ложку сахара, смешанного с 5-6 каплями пихтового масла. Хорошо снимает боль, если втирать пихтовое масло в область сердца.

* При ощущении тяжести в груди ежедневно принимайте по 3-4 ст. ложки семян тыквы.

* Залейте 3 стаканами кипятка 3 ст. ложки плодов боярышника, сутки настаивайте в термосе, процедите и пейте по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды без перерыва в течение года. Улучшение почувствуете уже через месяц после начала лечения.

* Попробуйте 3 раза в день рассасывать под языком 20 мг сырого маточного молочка. Курс лечения — 10-20 дней.

* Ежедневно перед едой принимайте по 1 ст. ложке сока, выжатого из листьев комнатного растения золотой ус.

* Для повышения эластичности кровеносных сосудов и снижения вязкости крови 50 г измельченных плодов конского каштана залейте 0,5 л водки, месяц настаивайте. Процедите и пейте по 20-30 капель 3 раза в день за час до еды в течение месяца.

* Поможет и такой способ: выжмите сок из свежей травы пустырника и принимайте по 30-40 капель на 2 ст. ложки воды за 30 минут до еды.

* Для восстановления работы сердца и функции сосудистой системы 5 ст. ложек измельченной молодой хвои сосны или пихты залейте 0,5 л воды, кипятите на слабом огне 10 минут, оставьте настаиваться на ночь. Процедите и пейте по 1/2 стакана 4-5 раз в день.

* Чтобы нормализовать работу сердца, печени и улучшить сон, полезно принимать спирулину — морскую водоросль, выпускаемую в таблетках.

ДИАБЕТИКАМ, СТРАДАЮЩИМ СТЕНОКАРДИЕЙ, ПОЛЕЗНО ТАКОЕ ЛЕКАРСТВО: ВЫЖМИТЕ СОК ИЗ ЗЕЛЕНЫХ СТРУЧКОВ ФАСОЛИ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Болит голова...

Всё дело не в мозге, а в скальпе

Когда болит голова, человек думает, что все дело в мозге. Перетомился, перенервничал, и вот теперь трещит по всем извилинам. У медиков другое мнение.

Самая частая головная боль связана не с мозгом. Ее причина кроется не внутри черепной коробки, а вне ее — в мышцах и связках скальпа, лица, а также в мышцах шеи и плечевого пояса. И болят при этом не мозги, а мышцы. Врачи такую головную боль называют головной болью напряжения. Странно, но при стрессе напрягаются мозги, а болят мышцы головы. Стресс действительно способствует развитию головной боли, но когда напрягаются мышцы, они сжимают сосуды, проходящие в них, и это усиливает боль. Поэтому нужно уметь расслаблять мышцы и избегать некоторых поз и движений, которые приводят к напряжению этих мышц.

Итак...

* Ни в какой ситуации не прижимайте к груди подбородок. Запомните: он никогда не должен быть точкой опоры.

* Когда лежа смотрите телевизор или читаете книгу, старайтесь держать голову так, чтобы было удобно. А еще лучше не читайте и не смотрите телевизор лежа.

* Спите только на удобной подушке.

* Меньше сутультесь, особенно когда сидите. Если сутулитесь, ни в коем случае не кладите руки на подлокотники стула или кресла: когда плечи поднимаются высоко, мышцы шеи и скальпа напрягаются.

* Не сидите подолгу за столом со склоненной головой. Старайтесь держать голову прямо и чаще делайте перерывы.

* Старайтесь не закатываться в долгом смехе — он тоже может привести к головной боли напряжения.

* Голова может заболеть от долгого упорного кашля. Принимайте противокашлевые препараты.

* Никогда не хмурьте брови и не морщите лоб.

* Не сжимайте зубы, будто собираетесь ими скрипеть.

МЕНЬШЕ СУТУЛЬТЕСЬ, ОСОБЕННО КОГДА СИДИТЕ. ЕСЛИ СУТУЛИТЕСЬ, НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ КЛАДИТЕ РУКИ НА ПОДЛОКОТНИКИ СТУЛА ИЛИ КРЕСЛА: КОГДА ПЛЕЧИ ПОДНИМАЮТСЯ ВЫСОКО, МЫШЦЫ ШЕИ И СКАЛЬПА НАПРЯГАЮТСЯ.

Рецепты народной медицины

СЛИВКИ С ПОЛЫНЬЮ ОТ НАРЫВОВ

Стаканом сливок (лучше домашних) залейте 1 ст. ложку измельченной травы полыни и кипятите не больше 3 минут. Остудите, процедите, траву выбросьте, а сливки поставьте в холодильник. Смазывайте ими нарывы, держите лекарство не больше 5-10 минут, а потом смывайте. Поначалу будет дергать и болеть, но потом ранка быстро затянется.

ПОЧЕМУ НА ТИБЕТЕ ДОЛГО НЕ СТАРЕЮТ?

Потому что пьют травяной чай. Для его приготовления смешайте зверобой, бессмертник, ромашку аптечную, березовые почки (каждого растения по 100 г). Залейте 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка, настаивайте полчаса. Выпейте на ночь 1 стакан настоя с ложкой меда, растворенной в нем. После этого есть и пить нельзя — идет чистка организма. Вторую половину настоя выпейте утром, чуть подогрев, также с медом. Курс считается выполненным, пока не закончится смесь трав.

САЛО С ЯБЛОКАМИ ОТ АНЕМИИ

Смешайте 400 г нутряного сала и 6 больших зеленых яблок (предварительно их покрошив) и томите смесь в духовке на медленном огне, следя, чтобы не пригорела. Затем разотрите добела 12 яичных белков с 1 стаканом сахара, выпьте в растопленную смесь, добавьте 400 г измельченного шоколада и остудите. Смесь намазывайте на хлеб и ешьте 3-4 раза в день, запивая горячим молоком.

Для гипертоников

НА дно стакана положите 1 ст. ложку кукурузной муки и залейте водой до краев. Настаивайте ночь, утром натощак выпейте только жидкость — гущу не размешивайте.

ОТВАРИВАЙТЕ картофель в кожуре и пейте отвар по 1-2 стакана ежедневно. Также ешьте печеный картофель в мундире вместе с кожурой.

ЗАВАРИТЕ 1 ст. ложку измельченных листьев салата посевного 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день или стакан на ночь.

СТАКАНОМ кипятка залейте 1 ст. ложку плодов рябины обыкновенной, настаивайте до охлаждения, процедите и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

МЕЛКО нарежьте 5-6 веточек петрушки и залейте с вечера 1 стаканом кефира. Утром натощак выпейте половину стакана (вместе с петрушкой), вторую половину — перед сном. Курс лечения — 2-3 недели, на 7 дней сделайте перерыв и повторите.

Тяжёлый случай — *Как с этим жить*

Антон — несчастье семьи

Брат моей подруги Насти, Антон, — несчастье для семьи. Он родился психически ненормальным. Рос агрессивным, почти неуправляемым ребенком. Чем старше становится, тем труднее с ним находить общий язык.

Одна только мама как-то ладит. Болезнь парня ни лечению, ни коррекции не подлежит. Дали группу инвалидности, назначили пенсию. А вот физически Антон абсолютно здоров, что подтверждают периодические медицинские осмотры. Вообще-то матери выдали документ о том, что ее сын не пригоден к службе в армии. Однако на адрес Ивановых нетнет да приходят повестки — мол, пора отдавать долг Родине. Валентина Сергеевна всякий раз брала справку о психическом состоянии сына, несла ее в военкомат и отдавала одному и тому же майору. Он никаких претензий не предъявлял, и женщина возвращалась домой.

Но однажды, придя в военкомат, мать обнаружила там другого майора. Он сразу отправил женщину к военкому, который майора поддержал — мол, и документик-то вызывает сомнения, и вообще ведите парня сюда, сами разберемся, годен он или нет. Валентина Сергеевна пыталась объяснить, что парень тяжело болен психически, но никто ее слушать не стал.

Вывести Антошика из дома на прогулку всегда было проблемой, но деваться некуда. Женщина стала придумывать способ выманить сына для визита в серьезную организацию. Пришлось пойти на обман. Парню с интеллектом четырехлетнего ребенка была обещана встреча с «добрым военным дядей, который подарит Антону воздушные шарики».

Общественным транспортом добрались до места без приключений. У двери кабинета пришлось подождать. За полчаса Антон извел мать вопросами, когда же дядя вынесет ему шарики. Наконец вышел военком. Не успело официальное лицо изложить все свои обвинения, как раздался крик Антона: «Дядя, я хочу шарики!» — «Какие шарики? Идиота из меня делаете!» Тут Антон зашелся в таком крике, что зазвенели стекла. Когда несчастный понял, что его обманули и никаких шариков ему не видать, скамейки полетели в одну сторону, военком — в другую. Мать с трудом угомонила сына. Несостоявшегося призывника с богом отпустили домой.

P. S. На самом деле проблема опасных психических больных — очень страшная. У нас не хватает специальных учреждений, куда их можно определить. Антон находился под опекой родителей, а когда их не стало, старшая сестра Настя попыталась взять его в свою семью. Выдержала три месяца, которые стоили ей десяти лет жизни. Бессонные ночи, драки, вырванный унитаз, повторение бессмысленных фраз по нескольку часов подряд плюс хороший аппетит парня... К тому же он постоянно забывает, что уже поел. Насте удалось найти брату место в лечебнице. Туда теперь идет вся его пенсия, но зато родные спят спокойно.

И. Фролова, Барнаул

Полезно знать

● **Для аллергиков.** Залейте 2 ст. ложки измельченной коры калины 1 стаканом кипятка, нагревайте на слабом огне 20 минут, настаивайте 30 минут, процедите. Добавьте кипяченой воды до первоначального объема и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день после еды.

● **Потянули мышцу?** Примите горячую ванну с 1/2 стакана молотого имбиря и 1/2 стакана соды. Продолжительность процедуры 15 минут. Параллельно на больное место дважды в день накладывайте компресс из теплой пасты (смешайте по 1 чайн. ложке имбиря и куркумы, добавьте немного горячей воды).

● **От варикоза.** Измельчите зубчики чеснока и смешайте 1 часть с 2 частями мягкого свежего сливочного масла. Готовую мазь прикладывайте к пораженным местам на ночь, зафиксируйте повязку теплым шарфом или эластичным бинтом. Утром вымойте ноги и наденьте теплые носки.

Эвалар

Как поддержать уровень сахара в норме и справиться с лишним весом?

Чтобы поддержать уровень сахара в норме и справиться с лишним весом, принимайте негормональные растительные таблетки Олиджим. Только Олиджим[1] содержит уникальное растение — джимнему, которое уже более 2000 лет успешно применяется в аюрведе для поддержания нормального уровня сахара в крови.

Джимнема — переводится как «разрушитель сахара» — способствует замедлению всасывания сахара из пищи, поэтому «лишний» сахар не попадает в кровь и безопасно выводится из организма. Джимнема способствует снижению уровня сахара в крови, но только до нормальных показателей. Кроме того, джимнема, воздействуя на вкусовые рецепторы, снижает тягу к сладкому и таким образом помогает справиться с лишним весом. Сегодня джимнема - №1 в мире среди растений, применяющихся для поддержания веса и уровня сахара в норме.

Олиджим! Пусть уровень сахара в крови и вес всегда остаются в норме!

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

GMP

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru**
«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

[1]В ассортименте компании «Эвалар». [2]Цена актуальна на 27.04.2015 г. БАД. Реклама. 658332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

Заказывайте на сайте **apteka.ru** по цене от 201 руб.[2] с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

Тест-диагностика

Проверьте своё зрение!

К концу рабочего дня вы жалуетесь на:

* чувство усталости в глазах;
* покраснение глаз;
* туман перед глазами, пелену;
* слезотечение;
* чувство жжения, песка в глазах;
* учащенное моргание;
* кратковременное двоение в глазах;
* болевые ощущения в глазах, висках;
* трудности с фокусировкой.

Подведем итоги. Если вы замечаете 2-3 таких симптома, значит, у вас зрительное утомление средней степени. Четыре и более симптома — это говорит о хроническом зрительном утомлении. Без должной незамедлительной профилактики это неминуемо приведет к снижению остроты зрения.

ЧТОБЫ ПОЙМАТЬ КРУПНУЮ РЫБУ, НУЖНА ВСЕГО ЛИШЬ УДОЧКА. А ВОТ ЧТОБЫ РАССКАЗАТЬ, КАКУЮ РЫБУ ТЫ ПОЙМАЛ, НУЖЕН ТАЛАНТ!

Массаж шеи

От близорукости

Монгольские офтальмологи согласны с мнением здешних народных целителей: глазные болезни надо лечить одновременно с лечением шейного остеохондроза.

Им страдает большинство людей умственного труда и практически все, сидящие за компьютером. Ведь болезни глаз вызывает как чрезмерное напряжение органов зрения, так и шейный остеохондроз. Итак, смешайте 1 чайн. ложку крупной поваренной соли с 2 ст. ложками нерафинированного растительного масла до образования однородной массы и нанесите ее на шейные позвонки, энергично массируя руками (тут без помощи близких не обойтись, самому эту процедуру не выполнить). Массаж должен длиться 20 минут, после чего остатки соли снимите влажной салфеткой. Уже после первого сеанса больной должен почувствовать облегчение в шейной области и улучшение зрения. Но надо сделать 3-5 таких процедур.

Обожгли глаза сваркой

Возникающая при сварке электрическая дуга выделяет ультрафиолетовое излучение, которое вызывает ожог слизистой роговицы — электроофтальмию.

Роговица — очень чувствительная ткань, поэтому ожог сопровождается сильной болью и воспалением.

СИМПТОМЫ ОЖОГА:

* сильная отечность и помутнение эпителия роговицы;
* покраснение глаза;
* слезотечение;
* светобоязнь;
* блефароспазм (веки плотно сжаты, любое открывание глаз сопровождается сильной болью);
* ощущение песка в глазах.

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ?

* Тереть глаза, пытаясь избавиться от ощущения песка. Ведь его там нет, идет воспалительная реакция.
* Закапывать в глаза «Альбуцид» или другие глазные капли, оказавшиеся под рукой. Содержащиеся в них консерванты и само действующее вещество раздражают слизистую глаза. Закапывание глазных капель без конкретной цели лишь усиливает раздражение, а не лечит.
* Промывать глаза водой из крана. Чувство жжения при электроофтальмии не связано с термическим ожогом, поэтому охлаждение не снижает воспалительной реакции. Наоборот, содержащиеся в воде хлор, кальций, магний и другие микроэлементы раздражают глаза.
* Закапывать в глаза мед, сок алоэ, чайную заварку. В первые 24 часа после электротравмы этого делать нельзя. Воспаленный глаз чувствителен к любому внешнему воздействию. Когда и что капать, скажет врач.

КОГДА ВОСПАЛЕНИЕ СТИХЛО

* Мед эффективно снижает отечность роговицы, оттягивая из нее излишки жидкости. Заживление идет быстрее, и снижается вероятность образования помутнений роговицы.
* Алоэ содержит ряд витаминов и минералов, необходимых для восстановления эпителия роговицы.
* Чай оказывает сосудосуживающее действие и снижает покраснение.

Т. Д. Чернова,
офтальмолог,
врач высшей категории

Не навреди — *Сидим за компьютером*

Веки трудятся весь день

МОЖНО ЛИ СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ, СИДЯ ДНЯМИ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ? ВПОЛНЕ!

Пелена перед глазами

Веки упорно трудятся весь день: 10 тысяч движений сохраняют глаз влажным. Увы, глядя на экран, мы порой забываем моргать. Одно из последствий многочасовой работы за монитором — компьютерный зрительный синдром (КЗС), от которого страдают 40% пользователей. Признаки КЗС: покраснение, ощущение песка в глазах, резь, боль, слезливость или сухость глаз, повышенная чувствительность к свету. Возможно и снижение остроты зрения, появление пелены перед глазами, двоение, нечеткость контуров изображения.

Время для гимнастики

Чтобы предупредить КЗС, прерывайтесь каждый час: посмотрите в окно, сделайте 5-минутную гимнастику для глаз.

* Следите за часами. Например, закройте глаза и представьте огромный циферблат часов — следите глазами за движением секундной стрелки. Повторите упражнение в обратную сторону. Так мышцы глаз выполняют движения, отличные от тех, что вы совершаете, глядя в монитор.
* Постреляйте глазами. Направляйте взгляд по схеме в угол — на нос — на предмет по 10 раз, сначала с открытыми, а потом с закрытыми глазами. Отведите глаза в крайнее левое, затем в крайнее правое положение, повторите 10 раз. А между упражнениями часто-часто моргайте 15-20 раз.
* Погрузитесь в темноту. Чтобы снять напряжение с глаз, закройте их теплыми ладонями, максимально расслабьтесь и постарайтесь увидеть перед глазами полную темноту.

Дома на диване

Телевизор лучше смотреть сидя, а если уж лежа — то с упором на самую высокую подушку. Расстояние от глаз до телевизора должно составлять не меньше 4 метров. Вечером лучше включать боковой свет (светильник или ночник), нейтрализующий голубой цвет экрана.

Защищаемся от солнца

Не забывайте о солнцезащитных очках: не только ультрафиолетовые лучи опасны для глаз, но и слишком яркий свет.

Меню для хорошего зрения

Для глаз полезны морковь и черника — в них много бета-каротина и антиоксидантов. Листовые салаты содержат лютеин и зеаксантин: они снижают риск возрастной дегенерации сетчатки и катаракты. Эту полезную парочку можно найти и в желтке яиц. Не допускайте дефицита цинка! Его много в говядине, печени, морепродуктах. Ягоды, фрукты и овощи, богатые витамином С, защищают глаза от макулодистрофии — заболеваний сетчатки, при которых нарушается центральное зрение. Обязательно включайте в рацион жирную рыбу — в ней много полезных жирных кислот омега-3, недостаток которых вызывает сухость глаз.

А. П. Сизова,
офтальмолог,
врач высшей категории

■ЯГОДЫ, ФРУКТЫ И ОВОЩИ, БОГАТЫЕ ВИТАМИНОМ С, ЗАЩИЩАЮТ ГЛАЗА ОТ МАКУЛОДИСТРОФИИ — ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕТЧАТКИ, ПРИ КОТОРЫХ НАРУШАЕТСЯ ЦЕНТРАЛЬНОЕ ЗРЕНИЕ.

■ЕСЛИ ЧУВСТВУЕТЕ ПЕСОК ИЛИ БОЛЬ В ГЛАЗАХ, БЕСПОКОЯТ ВЫДЕЛЕНИЯ ИЛИ ПОКРАСНЕНИЕ, НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВИЗИТ К ВРАЧУ.

Полезно знать

● Моргание нужно для того, чтобы смочить глаза слезой и дать отдых глазным мышцам. Чем больше человек сосредоточен, тем реже он моргает: во время беседы — около 15 раз в минуту, читая книгу — всего 6 раз.

● Цветные контактные линзы могут плохо сказаться на зрении, предупреждают офтальмологи. Эти линзы сейчас популярны среди молодежи. По мнению врачей, они провоцируют аллергию, появление рубцов, инфекцию и другие проблемы, вплоть до слепоты. В случае инфекции потерять зрение можно в течение 24 часов.

● Через минуту пребывания в темноте чувствительность глаз к свету возрастает в 10 раз, через 20 минут — в 6000 раз. Именно поэтому, выйдя на яркий свет после долгого пребывания в темноте, можно ослепнуть.

Ситуация — *Не упусти время*

Травмы глаза

1 При глазной травме противопоказана самопомощь, даже когда соринка в глазу застряла. Ведь, извлекая эту самую соринку (которая может оказаться не такой уж микроскопической), можно запросто повредить нежную оболочку глаза и заработать тяжелое инфекционное заболевание.

2 Удалять инородное тело из глаза нужно плотным сухим тампоном или чистым носовым платком. При этом надо оттянуть вниз нижнее веко (или вывернуть верхнее), убрать чужеродный предмет и промыть глаз теплым свежезаваренным чаем или закапать 2-3 капли «Альбуцида». Если в домашних условиях удалить инородное тело не удалось, пострадавшего нужно немедленно доставить к врачу-окулисту.

3 Не занимайтесь самодеятельностью, если заработали банальный на первый взгляд фингал под глазом. Самое большее, что можете сделать до визита к врачу, — приложить к ушибленному месту холодный компресс.

4 При химическом ожоге глаз действовать нужно без промедления. При попадании в глаза соляной кислоты, йода, марганцовки, лака для волос, стирального порошка или других едких веществ нужно срочно промыть глаза под струей водопроводной воды или погрузить лицо в глубокую тарелку с теплой кипяченой водой, которую нужно все время менять. Если ожог вызван крошками или порошком, например, марганцовки, перед промыванием очистите веко от этого вещества механическим путем и лишь после этого глаз промойте. Иначе растворившиеся в воде крошки химического вещества превратятся в концентрированный раствор, который усилит тяжесть ожога.

5 Во всех остальных случаях требуется стерильная повязка на пострадавший глаз и вызов скорой. Или срочный визит в ближайшую офтальмологическую клинику.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Диагностика важна!

Лимфома может маскироваться под простуду

ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ЕЮ ЗАБОЛЕЛ, КАК ПРАВИЛО, ПОНАЧАЛУ НИЧЕГО НЕ БЕСПОКОИТ. В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ЛЕТ ОН МОЖЕТ ДАЖЕ НЕ ДОГАДЫВАТЬСЯ О ТОМ, ЧТО СЕРЬЕЗНО БОЛЕН.

Важно правильно поставить диагноз

Лимфома — злокачественная опухоль лимфатической системы, сопровождающаяся увеличением лимфоузлов и/или поражением различных органов. Лет двадцать назад она считалась неизлечимой болезнью. Некоторые разновидности этого недуга могут быть излечимы в 80% случаев, но при одном условии: если вовремя и точно поставлен диагноз. На ранней стадии болезнь хорошо поддается терапии. И в этом — главная проблема. Лимфома коварна: человека, который ею заболел, как правило, поначалу ничего не беспокоит. В течение нескольких лет он может даже не догадываться о том, что серьезно болен. При этом лимфома может маскироваться под обычную простуду или ОРЗ. Когда же появляются явные симптомы болезни, нередко бывает поздно: врачи диагностируют IV стадию заболевания.

Нередко лимфому пропускают и сами медики. Особенно когда речь идет о ребенке или подростке. Детские жалобы неспецифичны: ребенок с лимфомой может жаловаться на боль в животе и попасть в больницу с диагнозом аппендицит. Что это рак, выясняется только во время операции. Ситуацию усугубляет более агрессивное течение лимфомы в детском и юношеском возрасте. Но при своевременно начатом лечении современными препаратами (лучевую терапию у детей не применяют) могут полностью выздороветь до 90% маленьких пациентов. Главное, этот момент ухватить.

Что способствует появлению лимфомы

Чаще всего лимфома диагностируется у людей старше 60 лет. Ее появлению способствуют:

* радиация, в том числе лучевая терапия по поводу злокачественной опухоли другого происхождения, а также при комбинации химиотерапии и облучения;
* постоянный контакт с бензолом, гербицидами и инсектицидами тоже может закончиться печально;
* образованию лимфомы способствуют инфекции, вызванные вирусом иммунодефицита человека и бактерия хеликобактер пилори, вызывающая язву желудка.

Способ лечения больного зависит от вида лимфомы и состояния организма. Иногда достаточно наблюдения у гематолога или онколога. В других случаях требуется облучение пораженных опухолью лимфоузлов, химиотерапия или и то, и другое. В лучших клиниках используют моноклональные антитела, когда лекарственный препарат сам находит опухолевую клетку и уничтожает ее. Это дает возможность провести химиотерапию с максимальным воздействием на опухоль и минимальным — на организм пациента.

ОБРАЗОВАНИЮ ЛИМФОМЫ СПОСОБСТВУЮТ ИНФЕКЦИИ И БАКТЕРИЯ ХЕЛИКОБАКТЕР ПИЛОРИ, ВЫЗЫВАЮЩАЯ ЯЗВУ ЖЕЛУДКА.

Основные симптомы при лимфоме

* Безболезненное увеличение лимфатических узлов на шее, в подмышках или паху;
* усиление потливости, особенно по ночам;
* повышение температуры без видимых причин;
* снижение веса и повышение утомляемости;
* появление кашля или одышки;
* появление кожного зуда по всему телу.

Настораживающими симптомами могут быть:

* чувство переполненности в области печени и селезенки;
* распирающие боли в пояснице;
* ощущение давления на лице или шее.

При наличии таких проблем необходимо срочно обратиться к онкологу или гематологу!

И. В. Табаков, онколог, врач высшей категории

Веточки голубики снизят сахар

АЙБОЛИТ

Мне помогает снижать сахар отвар веточек голубики с листьями. Готовлю его так: заливаю 1 стаканом воды 1 ст. ложку нарезанных или наломанных веточек голубики с листьями, довожу до кипения, держу на слабом огне 10 минут, снимаю и настаиваю 1 час. Процеживаю и доливаю кипяченой водой до первоначального объема. Пью по 1/3 стакана 3 раза в день или выпиваю в течение дня маленькими глотками. Курс лечения — 10-30 дней.

И. Н. Серебрякова, Архангельск

Поможет настой листьев ежевики

АЙБОЛИТ

Больным сахарным диабетом поможет настой листьев ежевики. 2 ст. ложки измельченного сырья залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Из побегов ежевики также можно приготовить сахароснижающий напиток: 1 ст. ложку измельченного сырья залейте в эмалированной кастрюле 1 л кипятка, доведите до кипения, кипятите 2 минуты на слабом огне. Настаивайте до охлаждения и пейте в течение дня вместо чая.

И. Прошкина, Астрахань

Ешьте печёный лук

АЙБОЛИТ

Самый простой способ снизить сахар в крови — это по утрам натощак есть печеный лук. Именно печеный, а не сырой, не вареный, не жареный. Делайте так каждый день в течение месяца. Потом сдайте кровь на анализ, и вы будете приятно удивлены: сахар в крови понизится до нормы.

И. Н. Тарасова, Самарская обл.

Высушите зрелые жёлуди...

АЙБОЛИТ

Усмирить сахарный диабет можно так. Высушите зрелые желуди, измельчите, чтобы было полстакана, добавьте 2-3 горсти измельченных листьев грецкого ореха и все залейте 1,5 л водки. Настаивайте 2 недели, периодически встряхивая. Процедите, отожмите и пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц, затем сделайте перерыв на 2-3 недели и повторите курс. Всего надо провести 3 курса. Этот рецепт отлично снижает сахар.

И. Н. Тихомирова, Ростовская обл.

Умная подушка-подковка

Специальное «устройство для правильного положения тела во время сна» избавит от неприятных симптомов гастроэзофагеального рефлюкса, в том числе изжоги, позволит уменьшить количество принимаемых кислотоснижающих лекарственных препаратов и избавит от хирургического вмешательства. Подушка-подкова, один конец которой длиннее другого, удерживает тело во время сна в определенном положении, что позволяет комфортно лежать на левом боку в течение всей ночи.

■ ПРИ ПРОСТУДЕ С ГОЛОВНОЙ БОЛЬЮ РАЗОМНИТЕ 3 СТ. ЛОЖКИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БАРБАРИСА, ДОБАВЬТЕ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ПОРОШКА КОРИЦЫ И 100 Г МЕДА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

■ ОТ ГИПОТОНИИ ПОМОГАЕТ ЛУКОВЫЙ ОТВАР. 2 НЕОЧИЩЕННЫЕ ЛУКОВИЦЫ ЗАЛЕЙТЕ 1 Л ВОДЫ, ДОБАВЬТЕ 100 Г САХАРА И ВАРИТЕ 15 МИНУТ. ОТВАР ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА НЕЗАВИСИМО ОТ ЕДЫ.

Замучили фурункулы

* Прикладывайте к нарывам свежие листья конского каштана, меняя их 2-3 раза в сутки.
* Замесите лепешку из ржаной муки на жидком натуральном меде и прикладывайте к фурункулам, закрепив лейкопластырем. Меняйте лепешку утром и вечером. Делайте так до выздоровления.
* Поможет кашица из сырого натертого картофеля.
* Залейте 2 ст. ложки мелиссы лимонной 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и делайте компрессы 2-3 раза в день.
* Прикладывайте к фурункулам листья лопуха, сваренные в молоке. Компрессы меняйте через 3-4 часа.

На приёме у эндокринолога

ВИНОВАТ СТРЕСС?

Могут ли стрессы и переживания привести к сахарному диабету?

А. Капинус, Рязанская обл.

В какой-то степени да. Во время стресса вырабатывается гормон адреналин, а он повышает уровень сахара в крови. Поэтому хронический стресс может «запустить» диабет. Кроме того, стресс может обнаружить уже имеющийся диабет, который до этого момента не был выявлен.

КОГДА ЖЕ БИТЬ ТРЕВОГУ?

Признаками диабета служат жажда и сухость во рту, слабость. Но эти ощущения может испытывать и здоровый человек. Когда бить тревогу?

Д. Петренко, Казахстан

К сожалению, чаще сахарный диабет выявляется тогда, когда уровень глюкозы в крови уже повышен. Однако симптомы диабета нельзя не заметить. Это частое обильное мочеиспускание, жажда, сухость во рту, изменение аппетита, зуд кожи и слизистых, быстрое похудение, пелена перед глазами или нечеткое зрение, а также слабость, онемение, покалывание или тяжесть в ногах, медленное заживление ран.

ЖИТЬ НЕ МОГУ БЕЗ КОНФЕТ

Я сладкоежка. Не могу жить без шоколада и конфет, но боюсь стать диабетиком...

И. Николаева, Московская обл.

Глюкоза необходима любому человеку для энергии — как бензин для автомобиля. Это пища для головного мозга и мышц. Чем интенсивнее умственная работа и физические нагрузки, тем больше требуется энергии. Причем ее приход и расход должны быть одинаковыми. Иначе глюкоза отложится в виде жира, и человек прибавит в весе. А избыточный вес — фактор риска развития сахарного диабета. Таким образом, важно не то, что вы едите много сладкого, а то, какой у вас вес. Избыточный вес плюс малоподвижный образ жизни могут привести к диабету.

А. Д. Борисова, эндокринолог, врач высшей категории

Обувь для диабетиков

Она может стать важнейшим средством профилактики и лечения синдрома диабетической стопы.

Необходимость ношения специальной обуви устанавливает врач, она показана далеко не всем пациентам с диагнозом сахарный диабет. Обувь должна соответствовать нескольким требованиям.

* Большой объем, особенно в пальцевом отделе. Если полнота обуви недостаточна, неизбежны мозоли и потертости. Кроме того, большая глубина обуви позволяет вкладывать широкую ортопедическую стельку.
* Эластичный материал. Это не обязательно должна быть натуральная кожа. Есть много искусственных материалов, главное достоинство которых — способность растягиваться и принимать форму стопы.
* Отсутствие внутренних швов. Это позволит защитить стопу от травм.
* Застежки, позволяющие регулировать ширину обуви в зависимости от объема ноги, — липучки или шнурки.
* Специальная негнущаяся конструкция подошвы. Она дает возможность уменьшить нагрузку на переднюю часть стопы при ходьбе.

Сейчас можно заказать не только функциональную, но и красивую ортопедическую обувь. Носить ее нужно постоянно. В комплексе с правильным лечением вы будете застрахованы от синдрома диабетической стопы.

С. Д. Ерохина, подиатр, врач высшей категории

20% ПАЦИЕНТОВ УЗНАЮТ О ТОМ, ЧТО БОЛЬНЫ ДИАБЕТОМ, ЛИШЬ ПОПАВ В ОПЕРАЦИОННУЮ С ГАНГРЕНОЙ КОНЕЧНОСТЕЙ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Такой случай

«Отче Серафиме, помоги родить!»

«Я спрашиваю у врача, как жить с ребенком с синдромом Дауна. Врач на меня смотрит как на сумасшедшую: «Иди на аборт, зачем уродов плодить!»

Четыре года Оксана с мужем ходили по врачам, планировали малыша. Устав от бесконечных анализов, женщина написала Серафиму Саровскому записочку и отправила в Дивеевский монастырь: «Отче Серафиме, помоги мне родить сыночка!» И вскоре забеременела...

После первого УЗИ Оксану отправили на второе, третье. Взяли анализ крови. И худшие опасения подтвердились.

— Я спрашиваю у врача, как жить с ребенком с синдромом Дауна. Врач на меня смотрит как на сумасшедшую: «Иди на аборт, зачем уродов плодить! Это же дауненок, растение, тряпочка!» Но на семейном совете решили: неважно какой, но малыш должен жить!

Однажды Оксана узнала, что в соседний город привезли Пояс Богородицы, и решила ехать, приложиться к нему. На морозе выстояла пять часов, чудом попала в храм перед самым закрытием... Впервые она уснула крепко, на всю ночь. Утром звонки из женской консультации: «Иди на аборт!» Но Оксана перестала брать трубку. На роды она пришла как в тумане. Страх пожирал: каким будет малыш? Всю беременность Оксана проносила на животе поясок, освященный на Поясе Богородицы. Удивительно, но его не заставили снять во время родов! Сделали кесарево. Подходит врач и говорит: «У вас родился здоровый мальчик!» Оксана заплакала от счастья... Сыночка назвали Серафимушкой — в честь святого покровителя. Когда беременная женщина молилась за Симушку, просила: «Господи, забери у меня все земные блага, деньги, но оставь здорового сыночка». Видно, услышана была молитва. Уже три года семья испытывает трудности, даже в долги залезли. Но это пустяки!

Знаете ли вы, что...

● Самый подходящий возраст для начала половой жизни — 18-19 лет. К этому возрасту человек достигает физической и психологической зрелости. Более ранняя половая жизнь приводит к незапланированной беременности, а позднее начало половой жизни повышает риск развития психологических проблем и гормональных нарушений.

● Сахарный диабет I типа плохо сказывается на работе мозга, особенно у детей и молодых людей. Причем повреждения мозга те же самые, что и у пожилых людей, страдающих невротическими расстройствами. Если своевременно поставлен диагноз и начато лечение, этого может не произойти.

● Близкие родственники (братья и сыновья) мужчин, которые осуждены за сексуальные преступления — изнасилования, растления малолетних, склонны совершать такие же поступки. По мнению шведских исследователей, четко прослеживается генетическая связь.

С головы до ног была сыпь

АЙБОЛИТ

Моей дочери было 3 года, когда заболела ветрянкой — с головы до ног была сыпь. Медсестра в садике сказала, что высыпания надо смазывать зеленкой. Я ставила малышку на газету и превращала ее в лягушонка. Пришла врач-педиатр с проверкой, ужаснулась и посоветовала смазывать сыпь крутым (черным) раствором марганцовки. Эффект был тот же, но постель оставалась чистой.

Т. И. Рогозина, Краснодарский край

Малыш плохо ел, похудел...

АЙБОЛИТ

Моему сыну было 8 месяцев, когда мы с ним попали в больницу — его мучил жидкий стул со слизью. Малыш плохо ел, похудел. Таблетки не помогали. Старенькая нянечка в больнице посоветовала полечить сына дубовой корой. Я помчалась в аптеку, купила пачку дубовой коры и по рецепту на коробке приготовила отвар. Давала малышу по ложечке теплого отвара и делала микроклизмы — небольшими порциями, после которых зажимала попку рукой, чтобы отвар всосался в слизистую. Через несколько дней нас выписали из больницы.

И. Н. Соловьева, Пензенская обл.

На приёме у педиатра — *Авторитеты дают советы*

+ Долгая лактация

Я давно перестала кормить ребенка грудью, а выделение молока продолжается. Нормально ли это?

Светлана Н., Краснодарский край

После окончания кормления грудью количество молока у женщины уменьшается и постепенно исчезает. Если проходит полгода и более, а молоко по-прежнему выделяется, то такое состояние называется галактореей. Для беременных и кормящих женщин это естественно. Нормальным считается, если при надавливании на молочную железу появляются 1-2 капли жидкости. Но для женщин, которые давно прекратили кормление, выделение молока — отклонение. Тем более надо насторожиться, если образование молозива и жидкости, напоминающей молоко, началось у женщины, которая никогда не беременела. В этом случае надо обязательно обратиться к врачу.

Лактация регулируется несколькими гормонами. Главный из них — пролактин. В управлении лактацией также участвуют гормон роста, гормоны щитовидной железы, надпочечников и инсулин. На процесс образования грудного молока влияют и женские половые гормоны, которые вырабатываются в яичниках. Если работа какого-то из них начинает давать сбой, равновесие в организме нарушается, и могут возникать такие непонятные явления, как выделения из груди. Основные их причины:

* заболевания яичников;
* нарушения функции гипоталамуса — травмы, внешнее сдавливание, опухоли;
* длительный прием некоторых препаратов, в том числе оральных контрацептивов;
* заболевания щитовидной железы — как повышение, так и понижение ее функции;
* заболевания надпочечников — болезнь Аддисона, опухоли надпочечников, выделяющие гормоны эстрогены;
* механическая стимуляция молочных желез, стимуляция грудного нерва в ходе операции, после травм, ожогов, при опоясывающем лишае, мастите;
* печеночная и почечная недостаточность;
* опухоли гипофиза.

Как видите, среди причин, вызывающих длительную лактацию, есть неприятные заболевания. Поэтому самой догадаться, что именно вызвало проблему, трудно. За консультацией надо обратиться к маммологу и эндокринологу.

Можно попробовать самостоятельно облегчить свое состояние:

* избегайте прикосновения к соскам во время любовных игр;
* носите просторную одежду, которая не будет натирать и давить грудь;
* используйте прокладки для груди, которые носят кормящие мамы.

Н. С. Шерстюк, педиатр, врач высшей категории

ДЕТЕЙ НА ЗИМУ ОДЕВАТЬ, КОНЕЧНО, НАДО. НО ЕСЛИ ПОСЧИТАТЬ, ТО ДЕШЕВЛЕ ИХ НА ТРИ МЕСЯЦА В ТАИЛАНД ОТПРАВЛЯТЬ.

Пригодится

ОПАСНЫЙ ПЛАСТИЛИН

Этот пластичный материал оказался не безопасным. В Екатеринбурге Роспотребнадзор снял с продажи «Очень мягкий пластилин» (арт. 7945, изготовитель Crayola Easton, Великобритания). При лабораторных испытаниях в массе для лепки обнаружили превышение показателей по формальдегиду. Поставляет такой пластилин ООО «ЮНИТОЙС МСК» (г. Москва). Так что, покупая пластилин, обращайте внимание на изготовителя и поставщика.

НАКЛЕЙКА В БОТИНКЕ

Маленьким детям бывает сложно отличить левый ботинок от правого. Справиться с этим недоразумением поможет любая яркая наклейка. Разрежьте ее пополам. Одну часть, правую, приклейте внутрь правого ботинка, а другую, левую, внутрь левого. Если поставить обувь правильно, то обе половинки соберутся в картинку, а если наоборот, то ничего не получится.

Капсулы для стирки

Гелевые капсулы для машинной стирки стали очень популярны. Они экономичны и позволяют хорошо отстирывать белье. Но...

Если в доме есть маленькие дети, от них эти капсулы нужно прятать как можно дальше. Согласно статистике, каждый день одного ребенка доставляют в стационар с отравлением стиральным средством. Каждый третий отравившийся ребенок в возрасте 1-2 лет. Один ребенок погиб.

Яркие капсулы для стирки привлекают внимание малышей. Они стремятся поиграть с красочным предметом. Дети могут принять капсулу с гелем за конфетку или пакетик сока и попробовать их на зубок. Опасны и другие контакты со стиральными средствами — вдыхание, разбрызгивание... Попадание любым путем суперконцентрированного геля для стирки в организм даже взрослого человека может вызвать рвоту, кашель, удушье, вялость, конъюнктивит, ожоги глаз. Чтобы максимально обезопасить детей от отравления моющими средствами из гелевых капсул, лучше отказаться от них, если в доме есть дети, советуют педиатры.

Как там, у них?

● В Австрии и Германии дети играют сами по себе, лазают по деревьям, измазываются в грязи. С первого класса добираются до школ и детских площадок самостоятельно даже в больших городах. Европейские мамы не забивают себе голову размышлениями о воспитании, о выборе школы... Они просто плывут по течению.

● У французской мамы на первом месте она сама, а на втором — ребенок. Никто не укачивает ребенка, если он не хочет засыпать, его просто отправляют в кроватку. Французские дети даже не пытаются капризничать, потому что это не работает. Для мамы в приоритете ее личные взрослые дела, работа, любовь...

● В Британии дети ходят в школу с 4 лет, а с 8 многие отправляются в школу-интернат. С самого своего рождения дети здесь живут не настоящим, а успешным будущим. Никто никогда не спрашивает детей, что хотят они.

Сына вылечили семь трав

АЙБОЛИТ

Когда сыну было 5 лет, он часто болел ангиной, которая дала осложнения на ножки: он не мог ходить, коленки деформировались. Поставили диагноз ревматоидный артрит, лежали в больницах, но лечение не помогало. Одна бабушка посоветовала полечить ребенка травами: делать отвар из семи трав. Для лекарства нужно взять по пучку череды, лопуха, крапивы, мяты, валерианы, ромашки, верблюжьей колючки, варить 15 минут в 10 л воды, настаивать 4-6 часов. Затем процедить, налить в любую емкость, развести теплой (36-37°С) водой и на 10-15 минут сажать в отвар малыша. Как пропотеет, вытаскивать. Отвар можно использовать и на следующий день, но только подогреть. Курс лечения — 10 дней, затем на 10 дней надо сделать перерыв, и так 2 месяца.

И. Н. Светикова, Кировская обл.

На приёме у гинеколога

Поставила спираль, и началось...

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЬНИЦ ОТВЕЧАЕТ АННА ЕГОРОВНА ПЕТРЕНКО, ГИНЕКОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ.

МЕНСТРУАЦИЯ ПРОДОЛЖАЕТСЯ 10 ДНЕЙ

Месячные у меня идут 7 дней, а потом еще 3 дня коричневые выделения. Это нормально? Ведь в итоге получается, что менструация продолжается 10 дней. Раньше такого не было. Ходила к гинекологу, назначали лечение, делали УЗИ, но ничего не изменилось. Это как-то лечится?

Ирина, Ульяновская обл.

Иногда выделения в течение 10 дней могут быть вариантом нормы. Но если до этого менструация заканчивалась раньше, а потом внезапно стала длительнее, то можно предположить проблемы со здоровьем. Это может указывать на гормональные изменения или развивающуюся миому матки, эндометриоз, появившееся новообразование... Если в результате обследования патологии не обнаружено, возможно, такой срок месячных — норма. Если же диагноз поставлен и проведено лечение, но оно не помогло, рекомендуется обратиться к другому специалисту и вновь обследоваться, чтобы установить причину изменения менструального цикла.

БОЮСЬ, ЧТО У МЕНЯ ВСЁ СЕРЬЁЗНО...

Месячные у меня 4 дня были очень болезненные, потом они закончились, и 2 дня вообще ничего не было. А на 7-й день появились обильные темно-коричневые выделения и боль внизу живота. К тому же уже 2 года не могу забеременеть. А врачи говорят, что все в порядке. Очень боюсь, мне всего 20 лет.

Светлана Н., Рязанская обл.

Эти симптомы требуют экстренного вмешательства. Необходима срочная консультация грамотного и опытного гинеколога. Возможно, речь идет о внематочной беременности.

НИЧЕГО НЕ БОЛИТ, И ТЕМПЕРАТУРЫ НЕТ...

Такого у меня никогда не было: месячные закончились, а на второй день после них начались коричневые выделения. Три месяца назад прервала беременность по медицинским показаниям. Ничего не болит, температуры нет. Что это за выделения?

Мадина, Республика Дагестан

Коричневые выделения в небольшом количестве могут быть нормой. У многих женщин такие выделения появляются в первые дни после прекращения менструации. Происходит это потому, что в последние дни месячных кровь выделяется медленнее, соответственно, успевает свернуться и приобрести темный коричневый оттенок. Отсутствие температуры и боли внизу живота говорит о том, что все нормально. Однако, учитывая недавнее выскабливание полости матки, в процессе которого доктор мог занести инфекцию, нельзя исключить воспаление матки — эндометрита. Причиной может стать и эндометриоз, вызвавший сбой гормональной регуляции менструального цикла. Такое часто бывает, если женщина принимает оральные контрацептивы. В общем, причин появления коричневых выделений после месячных много. Они могут быть нормой, а могут свидетельствовать о наличии у женщины заболеваний, способных нанести вред ее здоровью. Для установления диагноза требуется ультразвуковое исследование органов малого таза.

ПОСЛЕ СЕКСА КОРИЧНЕВЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ

Во время месячных была на море и купалась. Они уже почти закончились, когда случился секс с мужем. И вот после этого уже 10 дней идут коричневые выделения, даже черные. Ничего не болит, не беспокоит. Еще я заболела гриппом, была небольшая температура. Мама говорит, чтобы не беспокоилась, а меня колотит от страха.

Сусанна, Ереван

Вы не зря волнуетесь, а ваша мама не права. Коричневые длительные выделения после месячных — явный симптом, что женщина не здорова. Обычно месячные заканчиваются коричневыми мажущимися выделениями, и длится это не более 3 дней. Если же они не проходят спустя несколько дней после окончания месячных, значит, не все в порядке. Конечно, не во всех случаях коричневые выделения — признак серьезного заболевания, но, к сожалению, чаще бывает иначе. Воспаление эндометрия или слизистой матки (эндометрит) часто проявляется появлением коричневых выделений после месячных с неприятным запахом. У многих женщин это заболевание в хронической форме протекает бессимптомно. Причиной возникновения и развития эндометрита может стать попадание в матку опасных микроорганизмов во время купания в море. Особенно, если купаться в период менструальных кровотечений, когда все водные процедуры, кроме душа, категорически противопоказаны. В критические дни слизистая матки — это сплошная открытая рана. О том, что в матку попала инфекция, свидетельствует и повышение температуры. Поэтому у вас она могла подняться не от простуды, а от попадания в матку инфекции.

Обычно после появления коричневых выделений женщина не спешит идти к врачу, пока не появятся осложнения: длительные и обильные месячные. Это говорит об отторжении слизистой матки. Нелеченый эндометрит часто является причиной бесплодия. Поэтому рекомендуем срочно обратиться к гинекологу для проведения ультразвукового исследования органов малого таза и лечения.

...А ПОТОМ ПОШЛА КРОВЬ

После прерывания беременности вакуумным методом месячные пошли как обычно — через месяц. Еще через месяц появились коричневые выделения, а спустя 5 дней опять пошла кровь. Что послужило причиной?

А. Пронькина, Московская обл.

Появление необильных коричневых выделений на 8-й день менструального цикла можно было бы считать нормой, если бы через несколько дней не началось повторное кровотечение. Поскольку накануне у вас было прерывание беременности вакуумным методом, можно предположить, что занесли инфекцию. Ведь при таком оперативном вмешательстве в полость матки легко попадают болезнетворные микроорганизмы. Поэтому надо исключить вероятность развития эндометрита, наличие эндометриоза или плацентарной кисты. Такие симптомы бывают и при гормональных нарушениях. Для определения диагноза необходимо как минимум ультразвуковое исследование органов малого таза. Возможно, понадобится диагностическое выскабливание или проведение лапароскопического исследования.

ПОСТАВИЛА СПИРАЛЬ... И НАЧАЛОСЬ

Месячные у меня пошли 3 числа, а 7-го поставили спираль. В следующем месяце после критических дней вдруг начались темно-коричневые выделения. Что это значит и есть ли причины для беспокойства?

Е. Мамедова, Татарстан

Причин для появления после месячных коричневых выделений множество. Это может быть нормой, а может и свидетельствовать о том, что у женщины со здоровьем не все благополучно. После установки внематочной спирали кровянистые выделения между менструациями могут появляться в течение первых трех месяцев. Так матка реагирует на наличие инородного тела. Если выделения обильные и не исчезают более трех месяцев, а наоборот, усилились, нужно проконсультироваться с гинекологом. Скорее всего, спираль придется убрать и выбрать другой метод контрацепции. Выделения случаются и в том случае, если спираль установлена неправильно. Возможно также, что в матку попали болезнетворные микроорганизмы, которые вызывают воспаление слизистой полости матки — эндометрит. Длительность кровянистых выделений более 10 дней косвенно подтверждает это предположение.

К ВРАЧУ НЕ ПОЙДУ, БОЮСЬ...

Мне 12 лет. После месячных второй день появляются выделения коричневого цвета. Опасно ли это? К врачу не пойду, боюсь.

Вероника, Дагестан

Во-первых, об этом обязательно нужно рассказать взрослому человеку, которому ты доверяешь. Во-вторых, все-таки надо обратиться к гинекологу, потому что это лишь начало менструального периода в твоей жизни и, возможно, организм еще не настроился. Отрегулировать цикл поможет только врач. Это очень важно для твоего будущего.

При цистите 1 стакан овса залейте 1 л воды, кипятите на водяной бане до выпаривания половины жидкости. Процедите, добавьте 1 ст. ложку меда и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день 1 месяц.

При мастопатии натрите морковь и на предварительно отбитом капустном листе на ночь приложите к груди, зафиксировав компресс.

Для вас, мусью

С яичком всё в порядке?

Чтобы вовремя обнаружить проблему, научитесь правильно сами обследовать яички — так можно предотвратить рак и другие заболевания. Делать это нужно стоя, во время или после душа.

Кожа мошонки после водной процедуры будет теплой и эластичной. Это позволит прощупать яичко более тщательно. Итак...

* Осторожно возьмите мошонку в руки и нащупайте яичко.

* Держа яички одной рукой, твердо, но осторожно вращайте пальцами другой руки по одному яичку — исследуйте всю его поверхность.

* То же самое проделайте с другим яичком.

Самообследование необходимо выполнять ежемесячно. Вы должны хорошо знать свою анатомию, и тогда любые изменения в яичке не останутся незамеченными. Рискуют заболеть раком яичка мужчины, близкие родственники которых имеют или имели такой диагноз. Нужно быть начеку при кисте на яичке и крипторхизме. В группе риска и молодые люди до 35 лет.

Ю. Ф. Протасов, уролог, врач высшей категории

ЛАЙФ ЛИВЕР 220
Помощь при проблемах печени
100% натуральный состав
подробности по телефону:
т. 8 (8652) 211-747
www.gippokrat-sk.ru
врач-консультант с 10:00 до 22:00,
тел. +7(9990)291-463
"Гиппократ" – официальный представитель в России
Всё, что от природы, то от Бога!
Ставрополь, Старомарьевское ш., 9м, ООО "Магазин-Аптека "Гиппократ". ОГРН 1122561024660, ИНН 2634806676. БАД
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

От бесплодия

Сам себе доктор

* 1 чайн. ложку измельченных корней ятрышника заварите стаканом кипятка. Обоим супругам принимать 3 раза в день по 1/3 стакана.

* 1 ст. ложку коры калины заварите стаканом кипятка. Кипятите 2-3 минуты и пейте в течение дня, читайте молитву, семью укрепляющую, спокойствие и мир будущим родителям приносящую: «Господи! Возможен ли мир без детей? Возможна ли жизнь без продолжения? Возможен ли свет без солнечных лучей? Мы все идем дорогой, что указал нам Всевышний. Но мы уходим выше, а здесь остаются те, кто пришли от нас. Господи! Будь с нами, помоги очиститься и сохранить вечное движение и вечную любовь Неба. Мы все думаем о мире, о счастье, о любви и о своей Земле. Мир и покой — в наши души. Счастье и любовь — в наши дома. Здоровье и благополучие — нашим близким. Вера и Бог — всем живущим на Земле. Аминь».

Т. И. Пырева, травница

Прошу помощи

Кто приютит?

Мне 63 года, вдова. Дети взрослые, живут отдельно. Хочу познакомиться с женщиной, проживающей на побережье Азовского моря, чтобы приезжать к ней летом. У меня на руке сухая экзема, и советуют каждый год ездить на Азовское море (в Приморско-Ахтарск). После нескольких купаний зуд проходит, кожа светлеет. Буду помогать с огородом и консервированием, заплачу за свет, воду и газ. Люблю готовить, заниматься садом. А может, найдется мужчина, которому нужна помощница в доме и по жизни? Буду признательна!

Зоя Александровна, Башкортостан, тел. 8-927-946-11-63

***

Правду говорят: «Беда не приходит одна». Три года назад у нас сгорел дом со всем имуществом, а через полгода погибла младшая дочь. Живем на съемных квартирах. Без прописки сложно устроиться на работу, да и здоровье подводит. Страшно подумать, что скоро пенсия, а своего угла нет! Может, у кого-то есть пустующий домик или дача, желательно в Минеральных Водах или Минераловодском районе? Отремонтируем сами, главное, чтобы была прописка. Или же купим недорого и в рассрочку.

Ольга, Минводы, Ставропольский край, тел. 8-928-005-50-43

ХОРОШО НИГДЕ НЕ РАБОТАТЬ! ЗАХОТЕЛОСЬ ПОСПАТЬ — ЛЕГ ПОСПАТЬ. ЗАХОТЕЛОСЬ ЕСТЬ — ЛЕГ ПОСПАТЬ. ЗАХОТЕЛ НОВЫЙ ТЕЛЕФОН — ЛЕГ ПОСПАТЬ!

УДАЛИЛИ ПАРАРЕКТАЛЬНЫЙ СВИЩ

Четыре месяца назад мне сделали деликатную операцию — удалили параректальный свищ. Лечащий врач тогда сказал, что все прошло без осложнений. Предупреждал, что будут выделения, но анальный канал заживет без проблем и приходить на осмотр больше не надо. На данный момент после дефекации на влажной салфетке остаются розовые пятна. Скорее всего, выделяется кровь. Боли нет. Принимаю препараты для облегчения стула. Читал, что заживать может до трех месяцев. Почему эти выделения не проходят? У кого-то из читателей была такая операция? Пожалуйста, поделитесь опытом! Может, мои опасения напрасны? Мне 34 года.

Анатолий, Московская обл.

ВДОХНУЛ МАЛЕНЬКОЕ ПЁРЫШКО...

Ситуация глупая, но все же... Мне 23 года. Недавно разговаривал по телефону и машинально подкидывал подушку. Из нее стали вылетать маленькие перышки, и в какой-то момент показалось, что вдохнул одно из них. Все были в длину примерно 1 см. Резко закашлялся и с тех пор не могу избавиться от ощущения, будто что-то инородное мешает дышать. Пока сплю, ничего не беспокоит, а днем приступы сухого кашля по 20-30 минут, как у заядлого курильщика! Иногда что-то щекочет в груди. В Интернете прочитал, что при попадании инородного тела в бронхи должна появиться температура и еще некоторые симптомы, но ничего подобного нет. Пульмонолога моя история заставила улыбнуться: «Обычно с такими вопросами ко мне обращаются любители лузгать семечки — им кажется, что вдохнули шелуху. В этом случае всегда назначаю бронхоскопию, но еще ни одной шелушинки на моей памяти не нашли. Пациент успокаивается, симптомы отступают». Согласился на бронхоскопию. Ничего не нашли, но покой не наступил и кашель не прошел. По мнению доктора, симптомы не проходят из-за давнего курения (полгода назад бросил). Наверное, всему виной моя излишняя глупая мнительность? Как с ней бороться? А вдруг врачи что-то недосмотрели?..

О. Л. Веснин, Новосибирск

ПО НОЧАМ МУЧАЮТ СИЛЬНЫЕ СУДОРОГИ

Мне 20 лет. Второй месяц болят икры, беспокоит тянущая, тупая боль в течение дня независимо от того, стою или сижу. Спортом не занимаюсь, работа у меня сидячая. По ночам мучают сильные судороги. Днем тоже случаются, если слегка напрягу мышцы ног. Что это может быть? Вдруг это сигналы страшной болезни? Бабушка посоветовала написать в «Айболит», вдруг хоть один читатель да откликнется... Заранее благодарю!

Анастасия, письмо с сайта

ЛАДОНИ ПОКРЫТЫ МЕЛКИМИ ТРЕЩИНАМИ

У мужа на ладонях очень сухая кожа, покрытая мелкими трещинами. Они болят, кремы для рук не помогают. А недавно заметили, что на казанках (косточках, от которых идут фаланги пальцев) появились шелушащиеся красные пятна. К врачу супруг не идет, ссылаясь на нехватку времени. Помогите, пожалуйста! Чем его полечить дома? Он работает на производстве, боюсь, что в трещины может попасть инфекция. Заранее благодарю за помощь!

Татьяна, Норильск

ЗАБРАЛИ ИЗ ДЕРЕВНИ 83-ЛЕТНЮЮ БАБУШКУ...

Бабушка недавно похоронила дедушку, здоровье совсем пошатнулось, плохо ходит. Забрали ее к себе в Саратов. Она мало разговаривает, очень замкнутая. Понимаем, что ей тяжело в городской квартире, вдали от дома, где прожила всю жизнь. Она обижена, несчастна. Но по-другому помочь ей не можем. Как? Переехать к ней в забытую Богом деревню и ухаживать? В этот «шалаш», где нет ни ванны, ни унитаза? Кстати, причина не в нищете или бессовестных родственниках. Просто многим старикам это не нужно. Да и кто поедет? Я в декрете с детьми сижу, супруг зарабатывает, кормит нас. Мама на пенсии, но всеми силами держится за работу, чтобы не сойти с ума. Поэтому забрали бабушку к себе... Так вот. Баба Маша не умеет читать и писать, но всегда отличалась адекватностью. А тут вдруг стала бояться людей в телевизоре! Особенно большого количества. Говорит, что видит их даже за пределами экрана — в комнате, за окном и так далее... Испугается и начинает причитать. Успокоить ее не получается, выключаю телевизор, иногда накрываю скатертью. Неужели от него придется совсем избавиться? Может, она ведет себя так, потому что жили они с дедулей только с радио, без телевизора? Хотя сомневаюсь, что за всю жизнь не видела такой техники. А может, это старческое слабоумие? Иногда побаиваемся ее, ведь в квартире маленькие дети. Как быть? Уверена, что многие читатели имеют опыт ухода за старенькими родственниками. Буду рада любому совету! Заранее благодарна.

Елизавета, Саратов

НЕМЕЮТ ПАЛЬЦЫ РУКИ

Мне 43 года. Полтора месяца назад начали неметь мизинец и безымянный палец на левой руке — сначала подушечки, потом ладонь. Сейчас болезненные ощущения уже до локтя. Врач назначил МРТ и ничего страшного там не увидел. Назначил уколы, мази и физиопроцедуры (фонофорез с гидрокортизоном). За 3 недели общего лечения стало только хуже. Рука болит с каждым днем все больше. Подскажите, что делать дальше? Как вылечиться, не уповая на врачей?

И. С. Сажнева, Самарская обл.

ПОМОГИТЕ ДЕТСКИМИ ВЕЩАМИ!

Люди добрые, помогите! Мне 65 лет, бабушка двух внучек. У нас случилась беда — мама бросила своих дочек. Сейчас они живут с отцом — моим сыном. Средств не хватает, он платит кредит за дом, а у меня маленькая пенсия. Помогите одеждой и осенне-весенней обувью! Девочкам 3,5 и 6,5 года. Заранее благодарна тем, кто сможет нам помочь! Храни вас Господь! Адрес сына: **Г. Е. Барканов, ул. Центральная, 51, с. Казминка, Ливенский р-н, Орловская обл., 303810.**

ПОДЕЛИТЕСЬ ЗЕЛЁНЫМИ ОРЕХАМИ!

Обращаюсь за помощью ко всем читателям! Поделитесь, пожалуйста, зелеными грецкими орехами для лечения зоба. Живу на Севере, а здесь они не растут. Орехи должны быть молочной спелости, чтобы можно было пропустить через мясорубку. Для лечения надо приготовить литровую банку лекарства. Оплачу стоимость орехов и пересылку. Помогите избавиться от болячки!

С. В. Томилова, пр. Кольский, 174/3, кв. 46, Мурманск, 183052

ЖЕЛУДОК БОЛИТ У ТЕХ, КТО ЗЛИТСЯ НА СУДЬБУ?

Мне 58 лет, вдова, есть дети и внуки. Больше двух лет меня мучают боли в желудке. Хронический гастрит нашли еще в студенческие годы, но он не сильно беспокоил. Шесть лет назад в семье произошли сразу три трагических события с последующими похоронами и поминками... Гастрит обострился, появились сильные боли. Проходила обследования в нескольких клиниках — результаты одинаковые: хронический гастрит, холецистит и панкреатит на основании эмоционально-стрессового фактора. Нет ни изжоги, ни горечи во рту, ни тошноты. Аппетит всегда хороший. Не выпиваю, не курю, не ем кислого и горького, но очень люблю сладкое, печеное. Хотя ограничила и это тоже, пила лекарства по назначению врача. Стало немного легче, но не так, как было до стресса. Год назад сделали повторное УЗИ брюшной полости и рентгеноскопию желудка, поставили диагноз гастродуоденит, дуоденогастральный рефлюкс. Назначали препараты, но ничего из них не помогло в результате двухмесячного лечения. Врач в итоге заявила, что придумываю себе болезнь... У меня опустились руки. Как справиться с болью? Читала, что желудок болит у тех, кто все время злится на судьбу. Да, это про меня. Я потеряла близких. А может, это все выдумки? Господи! Не знаю, что делать дальше...

Татьяна, Ульяновская обл.

С детства мучает длительная икота

Айболит

Она может беспокоить меня сутками с небольшими перерывами. Обычные народные методы (типа попить воды, задержать дыхание, съесть кусочек сахара, дыхательная гимнастика и прочее) не помогают. Хотя только такими советами и ограничился наш сельский фельдшер. Обычно приступ начинается после еды или употребления газированных напитков. От последних я давно уже отказалась. Порой икота прекратится после часовой пытки, но возвращается, едва что-то закину в рот, утолю жажду или вообще вздохну как-то не так. В итоге часто болят мышцы в области диафрагмы. Наверное, нужно обратиться к гастроэнтерологу, но для этого нужно ехать в районный центр, а транспорта нет. Как я могу себе помочь? Кто-нибудь еще страдает икотой? Или я одна такая?..

Е. Тень, Ставропольский край

На месте удара под кожей нащупал комок

Айболит

Однажды я серьезно упал с велосипеда и ударил ногу в самом верху, рядом с пахом. Тут же появился огромный синяк. Когда он сошел, на его месте возник странный твердый комок. Снаружи он никак не выделяется, не болит, а при нащупывании примерно похож на перепелиное яйцо. Хирург сказала, что ничего страшного нет, это воспаленный лимфоузел. Назначила делать регулярный водочный компресс, пока проблема не исчезнет. Неделю лечился, как доктор велела, но видимых результатов так и нет. Все бросил. К врачу опять идти? Не вижу смысла. Вроде несерьезная ситуация, но хочется избавиться от этого комка в ноге. Начал мазать «Троксевазином» и опять не вижу изменений. Подскажите, что это может быть? Как избавиться от уплотнения?

Игорь, Ставропольский край

Отзовитесь!

Ищу двух своих братьев по отцовской линии

Айболит

Родилась я в деревне Шамордино, Бабынинского района, Калужской области. Мой отец — Василий Михайлович Головкин, родился и жил в деревне Малая Слободка, Бабынинского района, Калужской области. На моей матери был женат с 1947 по 1951 гг., потом разошлись. По какой причине — один Бог знает. С 1954 по 1961 гг. я жила в Москве, потом приехала в деревню Заболотье, Калужской области. Училась в Калуге — в училище от Калужского радиолампового завода, где и познакомилась с будущим мужем. Перед свадьбой послали приглашение отцу, он приехал, и тогда я его впервые увидела. Мы долго разговаривали, и он мне рассказал, что у меня есть два брата, но не сказал, как их зовут и какого они года рождения (думаю, приблизительно 1953-1954 гг.). Отец приглашал в гости, но не получилось поехать, и адрес потерялся. Потом мы уехали в Баку.

Если бы я знала имена братьев, нашла бы их по Интернету. Обращалась в программу «Жди меня» — пока тихо. Писала в д. Малая Слободка, где жил отец. Письмо получила женщина по фамилии Головкина — на уведомлении была подпись, но второе письмо вернулось нераспечатанным. Может, они не хотят меня признавать или считают аферисткой? Мне 66 лет. Конечно, прошло много лет, но я бы очень хотела познакомиться с братьями и на старости лет обрести родных людей. С мужем мы давно разошлись, но фамилия осталась. Помогите мне найти братьев! Тяжело на старости лет оставаться одной!

Нина Васильевна Атаян, ул. С. Стальского, 81, Кизляр, Дагестан, 368830

К читателям

ОБРАЩАЯСЬ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ С ПРОСЬБОЙ О ПОМОЩИ В ВЫЗДОРОВЛЕНИИ, ПИШИТЕ ПОДРОБНЕЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ: КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ, С ЧЕМ ЭТО, НА ВАШ ВЗГЛЯД, СВЯЗАНО, КАКИЕ СОБЫТИЯ ПРЕДШЕСТВОВАЛИ... ЭТО НУЖНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СРАВНИТЬ СИМПТОМЫ, ДИАГНОЗЫ. ВРЯД ЛИ МОЖНО РАССЧИТЫВАТЬ НА ХОРОШИЙ СОВЕТ, ЕСЛИ ПИСЬМО ИЗЛОЖЕНО СУХО И КРАТКО.

Спешим помочь

СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ ОТ АСТМАТИЧЕСКОГО БРОНХИТА

Для М. Закарьяева из Дагестана, автора письма «Больше трех лет болею хроническим бронхитом» («Айболит» №4 за 2015 г.).

Пять лет назад мой коллега заболел бронхитом с астматическими признаками. Так часто и тяжело простужался, что лечащий врач уже готовил ему документы на инвалидность. Однако ему повезло: жена узнала старинный рецепт от этого недуга — очень простой и доступный. Надо в 2-литровую банку влить пол-литровую бутылку водки, добавить по 1 стакану кедровых орехов (сырых, не жареных) и сахара. Настаивать в теплом месте 10-12 дней, каждый день взбалтывая, чтобы сахар растворился. Принимать лекарство надо по 1 десертной ложке утром и вечером перед едой. Коллега принимал его 6 месяцев, и сейчас не вспоминает о своей болезни.

С. Ю. Седышев, Саратовская обл.

ОТ СТАРОСТИ ЛЕКАРСТВ НЕТ

Для В. А. Митрофановой из Магаданской обл., автора письма «Боюсь одна выходить из дома», у которой сильно скачет давление («Айболит» №24 за 2014 г.).

Миленькая моя, давайте поблагодарим Господа, что мы еще живы! Есть такое выражение: от старости лекарств нет. Даже все святые болели. Радуйтесь каждому прожитому дню. Пейте натощак святую воду из храма или монастыря, молитесь у святынь. Крестите больные места, правильно сложив пальцы. Если можете, окунайтесь в святые источники. Старайтесь почаще есть курагу. Кроме нашей временной жизни есть другая — вечная. Не унывайте, не падайте духом. Если есть силы, читайте акафист святому великомученику целителю Пантелеймону. Чтобы не болело сердце, старайтесь меньше смотреть телевизор — с его экрана льется только «мусор». И помните, Господь сказал: «Сила моя в немощи совершается». И еще: можно обратиться к гомеопату, но никак не к целителям! Храни вас Господь!

Л. Н. Матвеева, Московская обл.

РОЗОВЫЙ КАРТОФЕЛЬ ПОДЛЕЧИТ ЖЕЛУДОК

Для Егора из Ставрополя, который просит совета в лечении гастродуоденита («Айболит» №9 за 2014 г.).

К сожалению, в письме не указано, какова кислотность желудочного сока. Поделюсь рецептом от гастродуоденита, который подходит при повышенной кислотности. Тщательно вымойте 3-4 розовые картофелины, вырежьте глазки, но кожицу не срезайте. Пропустите через мясорубку (или натрите на терке) и отожмите сок — получится примерно 1/2 стакана (или чуть больше). Добавьте 1 чайн. ложку льняного масла и выпейте. Через 10 минут выпейте отвар овса с 1 чайн. ложкой меда. Готовится он так: хорошо промойте 1/2 стакана овса теплой водой, залейте 0,5 л воды, поставьте на огонь и кипятите 5 минут. Настаивайте до остывания. Все это надо принимать натощак, за 1-1,5 часа до еды, 1 раз в день. Курс лечения — 10 дней, затем на 10 дней сделайте перерыв и повторите. Надо провести по 3 таких курса осенью и весной.

И. Н. Ромашкина, Красноярский край

Девушка заболела туберкулёзом в 18 лет. Каверны были в обоих лёгких...

Для Галины Сергеевны, автора письма «Если дырка в легком примерно 1 см, затянется ли она? Лежу в больнице третий месяц» («Айболит» №6 за 2015 г.).

Пишут, что от туберкулеза поможет только химиотерапия, а я хочу написать рецепт, который уже многим помог. Поделюсь историей одной девушки из Томска. Ей было 18 лет, когда она заболела. Сначала на правом легком появилось затемнение, потом — каверны в обоих легких. Врач предупредила: когда они соединятся, девушка умрет. Родственники нашли народный рецепт лечения туберкулеза. Надо было взять очень ржавый кусок железа (например, подкову), накалить его добела в кузнице или печке (не на газе) и опустить в эмалированную посуду с 2-3 кг майского меда. Чтобы не обжечься при этом, нужно сразу отойти в сторону, но крышкой мед не накрывать. Когда остынет, надо перелить его в банку, а осадок выбросить. Полученный мед можно намазывать на хлеб, есть с чаем и употреблять без ограничений.

Как только девушка съела весь мед, рентген показал, что на легком образовалось 7 рубцов, не осталось ни одной язвы. А после второй порции целебного меда исчезли и рубцы. Это потому, что железо вытягивает всю болезнь, а мед зарубцовывает и заживляет. И еще хочу обратиться ко всем, кто посмеивается над народной медициной: бабушкины рецепты помогают, только нужно лечиться с верой!

Л. Н. Михайлова, Татарстан

Прыщи на плечах не связаны с гастритом

Для А. Котлыкаевой из Татарстана, автора письма «Прыщи вскочили из-за гастрита?» («Айболит» №2 за 2015 г.).

Любой дерматолог подтвердит: прилив крови к коже ускорит выздоровление. Если у ребенка в прыщах плечи и спина, массируйте и растирайте кожу. Прикладывайте печеный лук, смазывайте хозяйственным мылом, обрабатывайте раствором медного купороса — он убивает все грибки, очищает кожу от гнойников. Это точно поможет избавиться от фурункулов. Еще рецепт: разотрите ягоды калины (сырые или вареные), выложите кашицу в марлю и прикладывайте к больным местам, заранее протертым водкой. Не повредит прием внутрь отвара калины с медом — это укрепит иммунитет. Насчет гастрита. Уважаемая А. С. Котлыкаева! Вы спрашиваете, связано ли появление прыщей у племянника с гастритом. У меня при хроническом гастрите с нулевой кислотностью на теле не было ни прыщей, ни фурункулов. От этого заболевания много рецептов, но я вылечился таким средством: надо заморозить и раздробить 50 г прополиса, смешать с 0,5 кг сливочного несоленого масла и принимать по 1 ст. ложке за 30-60 минут до завтрака. Через 2 дня наступит улучшение, но лечиться надо, пока не закончится лекарство.

М. Ф. Стоякин, Алматы, Казахстан

Шея больше не хрустит, а голова не болит!

Для Р. И. Харитоновой из Ижевска, автора письма «От остеохондроза болит голова» («Айболит» №2 за 2015 г.).

Из-за остеохондроза в шейном отделе начала кружиться голова и появился звон в ушах. От отложения солей избавилась с помощью риса. Промыла 2 ст. ложки круглого риса, засыпала в поллитровую банку с холодной кипяченой водой и оставила на кухне на столе, не закрывая крышкой. На следующий день в другую банку насыпала столько же риса и поставила ее рядом. И так 5 дней подряд. Всего получилось 5 таких емкостей. Воду в них меняла ежедневно. Рано утром на шестой день из первой банки слила воду, выложила рис в кастрюльку, залила его новой порцией воды, сварила без соли и сахара и съела на завтрак. После этого 4 часа ничего не ела и не пила. В освободившуюся емкость снова засыпала рис и поставила в конце ряда из банок. На следующее утро сварила рис из второй банки, и так далее. Курс — 2 месяца. В результате такого очищения исчезли боль и хруст в шее.

А. С. Сергеева, Салехард

От нарывов

■ ИСПЕКИТЕ ЛУКОВИЦУ ИЛИ СВАРИТЕ ЕЕ В МОЛОКЕ. ГОРЯЧУЮ ПРИЛОЖИТЕ К НАРЫВУ И ПРИБИНТУЙТЕ. ЛУКОВИЦЫ МЕНЯЙТЕ ЧЕРЕЗ 4-5 ЧАСОВ.

■ ПРИВЯЖИТЕ К НАРЫВУ СВЕЖУЮ КАШИЦУ ИЗ НАТЕРТОЙ СВЕКЛЫ. НАРЫВ ИЛИ РАССОСЕТСЯ, ИЛИ БЫСТРО СОЗРЕЕТ.

■ ПРИЛОЖИТЕ ТЕРТЫЙ СВЕЖИЙ КАРТОФЕЛЬ И ПЕРЕВЯЖИТЕ БИНТОМ. ПОВЯЗКУ МЕНЯЙТЕ ЧЕРЕЗ 3 ЧАСА.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Для вас, мусью — *Сам себе доктор*

Алкоголь возбуждает, но отнимает возможность!

Для мужчины из Ставрополя, автора письма «Мужчины стесняются писать об этом» («Айболит» №4 за 2015 г.).

Когда читаю страницу «Прошу помощи», содрогается душа. Господи, сколько болезней человек наживает себе за жизнь! От лени и неумения заботиться о здоровье превращаем организм в грязное стоячее болото. В кишечнике годами скапливаются и разлагаются яды, выделяются в кровь, она становится грязной и питает все органы, мышцы, кости, мозг... Пока человек молод, живет, как хочет, получает удовольствие от еды, табака, алкоголя, секса. С возрастом от такого образа жизни мужчина теряет отведенную ему природой возможность быть полноценным мужчиной. В народе сложилось мнение, что если человек не курит, то от него и мужиком-то не пахнет, а для потенции должен принять алкоголь. Ну да, он увеличивает приток крови к половому органу. Но за это приходится потом платить половым бессилием. Спиртное возбуждает желание, но отнимает возможность!

Второй враг потенции — никотин. Не курите — и все! Гуляйте на свежем воздухе, занимайтесь физкультурой, пораньше ложитесь спать, научитесь расслабляться перед сном, не ругайтесь матом, читайте молитвы. Еще для потенции полезны яйца. Подскажу несколько рецептов для восстановления потенции.

*** Салат из сельдерея.** Очистите корень сельдерея, мелко нарежьте и отварите в небольшом количестве воды. Положите в сковороду с растопленным маслом, перемешайте, добавьте немного муки и 200 г крепкого куриного бульона. Готовьте на небольшом огне до мягкости. Добавьте желток, приправьте мускатным орехом. Ешьте сразу после приготовления, пока не остыло. Готовить такое блюдо можно каждый день.

*** Салат из сухофруктов.** Мелко порубите по 100 г кураги и изюма, добавьте измельченные грецкие орехи (200 г) и 100 г меда. Перемешайте и ешьте по 1 ст. ложке 1 раз в день, запивая кефиром. Можно это делать вместо ужина или перед сном.

*** Молоко с морковью.** Натрите на терке 2 моркови, смешайте со стаканом охлажденного молока и посолите по вкусу. Съедайте по 1 стакану в день 2-3 раза в неделю.

*** Зеленое молоко.** Нарежьте листья укропа, петрушки, сельдерея, перья зеленого лука. Добавьте кефир или простоквашу, на кончике ножа порошок мускатного ореха. Хорошо взбейте и охладите, ешьте утром по 1/2 стакана до завтрака.

*** Горький немолочный шоколад.** Он очень полезен для мужского здоровья, так как содержит марганец и много других микроэлементов. Готовьте и пейте горячий шоколад и какао.

* Блюда готовьте с острыми приправами и специями (если нет язвы желудка). Они повышают сексуальную активность, вызывают прилив крови к половым органам. Еще древний целитель Авиценна советовал в качестве приправы имбирь, перец, мускатный орех, кардамон, гвоздику, корицу. И обязательно постоянно надо есть мед.

З. М. Зотова, Тольятти, Самарская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

С пылу с жару

Несладкие пироги

С ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛЬЮ

Для теста: 250 г муки, 1 чайн. ложка сухих дрожжей, 1 ст. ложка сахара, 1/2 стакана молока, 1 ст. ложка растительного масла, щепотка соли. **Для начинки:** 200 г стручковой фасоли, 2 баклажана, 7 черных оливок без косточек, 2 ст. ложки растительного масла, соль. **Для заливки:** 3 яйца, 50 г сыра, 100 мл сливок, соль, перец.

Муку (100 г) просейте, всыпьте дрожжи, сахар и смешайте с небольшим количеством молока. Опару накройте и оставьте на 15 минут в теплом месте подходить. Баклажаны нарежьте кружочками, посолите и оставьте на 15 минут, чтобы они дали сок. Зеленую фасоль отварите в соленой воде до готовности, слейте воду. Оставшееся молоко смешайте с солью, растительным маслом, оставшейся мукой и опарой и замесите тесто. Накройте его салфеткой и оставьте подходить. Оливки нарежьте колечками. Сполосните кусочки баклажана, промокните салфеткой досуха и обжарьте на растительном масле с двух сторон. Разогрейте духовку до 200°С. Смажьте форму растительным маслом. Тесто раскатайте и выложите в форму. Смешайте яйца со сливками, тертым сыром и приправами. Выложите на тесто баклажаны, затем фасоль, оливки, сверху полейте яично-сливочной смесью. Выпекайте до готовности.

«ЛЕТНИЙ»

2 яйца, 1/4 чайн. ложки соли, 300 г сахара, 300 г кабачков, 200 мл растительного масла, 1 чайн. ложка сухих дрожжей, 350 г муки, 150 г очищенных грецких орехов, цедра одного лимона, мускатный орех, корица. **Для украшения:** 2 ст. ложки сахара, 50 г очищенных орехов.

Взбейте яйца с солью и сахаром. Кабачки натрите на терке. Влейте яичную массу и растительное масло и взбейте ложкой. Добавьте дрожжи и просеянную муку, перемешайте и поставьте на час в теплое место. В это время снимите цедру, измельчите орехи и перемешайте, добавив специи. Когда тесто подойдет, добавьте в него ореховую смесь и перемешайте. Вылейте его в невысокую форму и выпекайте в духовке 60 минут при 150°С. Пирог полейте сахарным сиропом (можно растопленным медом) и украсьте орехами.

Фаршированные помидоры

10 помидоров черри (или 5 обычных), 5 ст. ложек творожного сыра, по 2 крабовых палочки и зубчика чеснока, майонез и листья салата по вкусу.

Сделайте в помидорках надрезы и выньте содержимое. Смешайте сыр с порезанными крабовыми палочками и чесноком, пропущенным через пресс. Добавьте майонез по вкусу и наполните черри начинкой. Выложите на блюдо листья салата и поместите на них готовую закуску.

Пригодится

ХОТИТЕ добавить в салат репчатый лук? Мелко нарежьте его, положите в дуршлаг и обдайте кипятком. Он потеряет горечь и будет гораздо вкуснее.

ВКУС цыпленка станет особенно приятным, если перед варкой внутрь тушки положить очищенную луковицу и несколько веточек петрушки.

ПЛЕНКА с сырой печени снимется в два счета, если опустить ее на несколько минут в ледяную воду.

ЧТОБЫ улучшить вкус овощей, добавьте щепотку сахара в воду, в которой они варятся.

ГОРЬКИЙ огурец можно опустить на некоторое время в молоко, добавив немного сахара. Горечь уйдет, и огурец снова станет вкусным.

Ароматный плов запекаю в керамическом горшочке с сырной корочкой

Мясо (баранину, козлятину, говядину, свинину) нарежьте крупными кусками и обжарьте на раскаленной сковороде. Добавьте воду или бульон, пассерованный томат и специи и тушите до полуготовности. Отдельно спассеруйте сырой промытый рис и припустите его до полуготовности. В керамический горшочек влейте немного бульона, оставшегося от тушения мяса, выложите рис (примерно до половины горшочка), а на него — 2-3 кусочка мяса и пассерованные овощи. Приправьте специями, выложите оставшийся рис до верха, влейте бульон, посыпьте тертым сыром, сбрызните маслом и, не накрывая крышкой, поставьте в духовку. Готовьте до образования румяной корочки. К столу подавайте в горшочке, поставив на тарелку с салфеткой.

Н. С. Кузьмина, Усть-Калманка, Алтайский край

Так готовила путассу моя бабуля

Рецептов приготовления рыбы много, но в нашей семье принято хранить кулинарные хитрости бабушек. Расскажу, как готовила путассу моя бабуля и мама. Понадобится 800 г путассу, 2 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки муки, растительное масло для жарки, соль и перец по вкусу. Рыбу выпотрошите, промойте и посолите. Муку смешайте с перцем. Обмакните каждую рыбку в майонез, обваляйте в смеси муки и перца и обжаривайте с двух сторон на сковороде с маслом.

Г. А. Фазылова, Набережные Челны

Блинные хитрости

■ЧТОБЫ БЛИНЧИКИ ПОЛУЧИЛИСЬ ТОНКИЕ И ХРУСТЯЩИЕ, ДОБАВЬТЕ В ТЕСТО 2 СТ. ЛОЖКИ КРАХМАЛА (ПРИМЕРНО НА 3 Л ТЕСТА).

■БЛИННОЕ ТЕСТО МОЖНО РАЗВЕСТИ НЕ В КАСТРЮЛЕ, А... В ПЛАСТИКОВОЙ БУТЫЛКЕ (1,5-2 Л). ЗАСЫПЬТЕ В НЕЕ ИНГРЕДИЕНТЫ, ЗАКРОЙТЕ И ВЗБЕЙТЕ. ИЗ ГОРЛЫШКА НАЛИВАЙТЕ ТЕСТО НА СКОВОРОДКУ. НИКАКОЙ ГРЯЗНОЙ ПОСУДЫ!

■РВАНЫЕ БЛИНЫ ПОРЕЖЬТЕ НА ЛАПШУ И СМЕШАЙТЕ С ПОДЖАРЕННЫМ С ЛУКОМ МЯСНЫМ ФАРШЕМ. ПОЛУЧИТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ БЛЮДО.

Лимонад

ДОМАШНИЙ ЛИМОНАД НЕ ТОЛЬКО УТОЛИТ ЖАЖДУ В ЛЕТНИЙ ЗНОЙ, НО И ПРИНЕСЕТ ПОЛЬЗУ ЗДОРОВЬЮ.

Имбирный. На 4 порции: по 50 г сахара и корня имбиря, 6 листиков мяты, 4 лимона. Имбирь очистите и натрите на крупной терке. В стакане воды растворите сахар, поставьте воду на огонь, добавьте имбирь и доведите до кипения. Снимите кастрюлю с огня и дайте ей постоять 10 минут, чтобы сироп хорошо настоялся на имбире. Из лимонов выжмите сок, цедру натрите на мелкой терке. Добавьте к сиропу сок лимонов, цедру и 1,8 л воды, перемешайте. Мяту промойте под ледяной водой, помните руками и положите в лимонад. Подавайте на стол с большим количеством льда.

Клубничный. 5 лимонов, 400 г клубники, 200 г сахара, несколько кружочков лимона для украшения. Лимоны вымойте, положите под струю горячей воды на 2-3 минуты. С двух лимонов с помощью терки снимите цедру, а из остальных отожмите сок. Каждую клубнику разрежьте пополам, измельчите с помощью блендера, засыпьте половиной сахара и оставьте на 10 минут, чтобы выделился сок. В кастрюле вскипятите 1,5 л воды, влейте сок лимонов, положите цедру, сахар, клубничное пюре и варите на медленном огне 5-10 минут. Полностью остудите напиток, процедите, разлейте по бокалам. В каждый положите ломтик лимона, лед с замороженной ягодой и подайте на стол.

«Тархун». 1 лимон, 30 г тархуна (эстрагона), 200 г сахара, 1 стакан минеральной газированной воды. Очистите лимон и разделите его на дольки. В блендере взбейте до однородной массы несколько веточек тархуна, дольки лимона, сахар и воду. Полученную смесь процедите через мелкое сито. Подавайте со льдом и веточкой тархуна.

Ну очень вкусно! — *Для тех, кто любит посытнее*

Мясные рулеты с разной начинкой

Какое блюдо может быть одновременно вкусным, сытным и праздничным? Конечно же, домашний мясной рулет! Его можно подать как самостоятельное блюдо, так и с гарниром.

Начинка: 250 г шампиньонов, 2 вареных яйца, 1 сырое яйцо, зеленый лук. В фарш добавьте мелко нарезанный лук, овсяные хлопья, 1 сырое яйцо, соль, черный молотый перец и перемешайте. Приготовьте начинку: в сковороде на растительном масле обжарьте мелко нарезанные шампиньоны, посолите. Вареные яйца и зеленый лук измельчите и смешайте с грибами. На стол выложите лист пергамента и на нем через пленку раскатайте фарш в прямоугольник. Сверху равномерно распределите начинку. Затем приподнимите пергамент и начните сворачивать рулет. Края аккуратно залепите. На противень выложите фольгу, смажьте маслом и на нее аккуратно выложите мясной рулет швом вниз. Верх рулета слегка смажьте маслом. Запекайте в разогретой до 190°С духовке 40 минут, затем выньте, смажьте верх майонезом и поставьте в духовку еще на 10 минут.

Блюда из говядины и баранины становятся очень вкусными, если за несколько часов до запекания смазать мясо горчицей.

ИЗ КУРИЦЫ С ФАСОЛЬЮ

4 ломтика филе курицы, 250 г вареной фасоли, 3-4 моркови, 2-3 чайн. ложки тертого имбиря, горсть рубленой петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 1 стакан сливок, соль, черный молотый перец.

Морковь нарежьте кубиками, 100 г фасоли разомните, смешайте со 100 г моркови, приправьте тертым имбирем, солью и перцем. Подмешайте половину петрушки. Филе вымойте, обсушите, посолите и поперчите. Овощную смесь выложите на филе, сверните рулетиками и скрепите шпажками. Нагрейте масло в сотейнике и обжарьте рулетики со всех сторон. Добавьте лук и слегка его подрумяньте. Оставшуюся морковь и фасоль выложите в сотейник к рулетикам и тушите под крышкой на среднем огне 15 минут. Влейте сливки и готовьте на слабом огне 5 минут, после чего поперчите и посолите.

С ОВОЩАМИ И ОРЕХАМИ

1 кг свинины, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 1 морковь, 3 ст. ложки зеленого горошка, 1 ст. ложка сливочного масла, грецкие орехи, соль и перец по вкусу.

Отварите морковь, грибы и нарежьте небольшими кусочками. Мелко нарежьте лук и поджарьте его до золотистого цвета. Свиное филе нарежьте книжкой, хорошо отбейте, посолите и поперчите. Начинку выкладывайте слоями: морковь, горошек, грибы, лук. Сверните мясо в рулет, обмажьте его сливочным маслом и посыпьте измельченными грецкими орехами. Положите рулет на противень и поставьте на 45 минут в разогретую до 180°С духовку. Разрежьте на порционные куски и подавайте к столу теплым или холодным с любым гарниром.

С ГРИБАМИ

700 г фарша, 1 луковица, 3-4 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 яйцо, майонез, соль и перец по вкусу.

Обедаем дома

СУП ЛЕТНИЙ СО ЩАВЕЛЕМ

250 г щавеля, 2 ст. ложки сливочного масла, 6 стаканов воды, 250 г очищенного и разрезанного на четыре части картофеля, 2 чайн. ложки соли, 1 стакан молока, 1 яичный желток.

Щавель вымойте и нарежьте. В кастрюле растопите сливочное масло, положите щавель и жарьте, помешивая, в течение 10 минут, пока объем не уменьшится примерно до половины стакана. Добавьте воду, картофель и соль и доведите до кипения. Накройте крышкой и варите на медленном огне 30 минут. Дайте немного остыть, измельчите до пюреобразного состояния. Доведите до кипения, добавьте молоко и желток и немного проварите, не дав закипеть.

ЗАПЕЧЁННАЯ РЫБКА С СЕКРЕТОМ

2 небольшие рыбки, 1 кг картофеля, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 2-3 ст. ложки сока лимона, 3 ст. ложки растительного масла, зелень и соль по вкусу.

Картофель нарежьте и варите до мягкости. Лук очистите, порубите и обжарьте на сливочном масле до полупрозрачности. Картофель разомните в пюре, добавьте лук и посолите. Разогрейте духовку до 180°С. На каждой тушке рыбы сделайте продольный разрез, не дорезая до хвоста. Удалите кости, натрите тушки солью, сбрызните соком лимона и обжарьте на 2 ст. ложках растительного масла. Нафаршируйте рыбу пюре, сверху уложите зелень, сбрызните оставшимся маслом и запекайте 25 минут.

ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ С ЯГОДАМИ

100 г сливочного масла, 2 яйца, 2 стакана муки, по 1/2 стакана сахара, тертого шоколада и сливок, 1 ст. ложка дрожжей, 120 г молочного шоколада, ягоды.

За 30 минут до приготовления достаньте масло из холодильника. Когда оно станет мягким, взбейте с сахаром, добавьте яйца, теплые сливки, дрожжи и тертый шоколад. Все размешайте и добавьте муку. Тесто не должно быть жидким — гуще, чем бисквитное. Форму смажьте маслом, выложите в нее тесто и выпекайте в раскаленной духовке. Когда корж будет готов, растопите шоколад и полейте выпечку. На горячий шоколад положите ягоды.

Для диабетиков

ЗАКУСКА ИЗ ТВОРОГА С ЧЕСНОКОМ

Творог посолите, разомните. Чеснок пропустите через пресс. Укроп вымойте и измельчите. Перемешайте творог с чесноком и укропом до образования однородной консистенции. Поперчите по вкусу. Если творог будет немного сухим, добавьте сметану. Сформируйте шарики.

САЛАТ ИЗ СНЫТИ С ОВОЩАМИ

По 4-5 бланшированных листьев сныти и щавеля, по 2 отваренных картофелины и моркови, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1-2 зубчика чеснока, растительное масло, соль по вкусу. Листья сныти и щавеля нашинкуйте. Картофель, морковь и яйцо нарежьте кубиками, соедините с зеленью и заправьте растительным маслом, смешанным с растертым чесноком и солью.

ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ

Взбейте 4 яйца с 1/2 стакана ксилита до образования пены, добавьте 1 стакан муки и замесите тесто (оно будет жидким). Очистите 5-6 яблок, мелко нарежьте. Растопите в форме 50 г сливочного масла, охладите ее, высыпьте яблоки и залейте их тестом (не перемешивая). Выпекайте в духовке 40 минут до образования румяной корочки.

СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРИБАМИ

300 г свежих шампиньонов, 4 ст. ложки гороха, 2 ст. ложки растительного масла, по 1 луковице и моркови. Горох сварите отдельно. Очищенные и промытые грибы отварите, откиньте на дуршлаг — отвар не выливайте. Грибы порежьте мелко, положите в отвар, добавьте вареный горох, все прокипятите. Заправьте суп обжаренными в масле морковью и луком.

Аппетитно! *Лето в тарелке*

Готовим молодую картошку

ЧТОБЫ МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ ЛЕГЧЕ ОЧИСТИЛСЯ, ПОЛОЖИТЕ ЕГО В ПОДСОЛЕННУЮ ВОДУ НА 15-20 МИНУТ ИЛИ СНАЧАЛА В ГОРЯЧУЮ, А ПОТОМ В ХОЛОДНУЮ.

Запеченная с куриным фаршем

6 картофелин, 500 г куриного фарша, 2 луковицы, 200 г сыра, 400 г шампиньонов. **Для соуса:** 1 стакан сметаны, 2 яйца, чеснок, соль, перец.

Картофель порежьте кружочками и выложите на сковороду, сверху — лук, нарезанный полукольцами, сверху равномерно распределите фарш. Немного посыпьте сыром. Грибы нарежьте и выложите на сыр, сверху — слой картошки. Заливаем соусом: взбейте яйца со сметаной, добавьте выдавленный через пресс чеснок, соль и перец. Выпекайте при 150°С. За 5 минут до готовности посыпьте блюдо сыром и поставьте в духовку до образования золотистой корочки.

Плохо печет духовка и низ пирогов все время горит? Поставьте на дно духовки огнеупорную миску с водой.

Жареная с сулугуни

2 картофелины, 2 помидора, большой кусок сулугуни, сливочное масло, зелень.

Помидор нарежьте кружочками средней толщины, а картофель — тонкими. На смазанную маслом сковороду выложите помидор, сверху — картофель, поверх него — нарезанный толстыми кусками сулугуни. Закройте крышкой, поставьте на небольшой огонь и держите на плите до готовности картошки. Проверять ее готовность можно зубочисткой — готовая картошка мягкая и легко протыкается. Как только картошка будет готова, снимите крышку и дайте постоять на огне еще пару минут. Затем снимите и посыпьте зеленью.

С говядиной в горшочке

500 г телятины, 400 г молодого картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 2 лавровых листа, соль, черный молотый перец, зелень, чеснок.

Мясо промойте, нарежьте крупными кусочками и обжарьте на сковороде в небольшом количестве растительного масла до образования корочки. Морковь и лук очистите, нарежьте мелкими кубиками или кружками и спассеруйте на сковороде, в которой жарилось мясо. Картофель промойте, потрите губкой со всех сторон, чтобы удалить грязь и верхний слой кожуры. Уложите в горшочек сначала обжаренное мясо, затем пассерованные овощи и сверху картофелины небольшого размера. Если клубни крупные, разрежьте их на 4 части. Влейте в горшочки по стакану кипящей воды, добавьте соль, перец, лавровый лист, накройте крышкой и тушите в духовке около 50 минут.

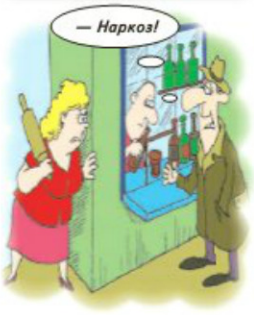
Отварная под пикантным соусом

Порежьте 1 красную и 1 белую луковицу на 8 долек, полейте растительным маслом и приправьте. Запекайте в духовке 30 минут до коричневого цвета. Отварите 700 г картофеля. Смешайте по 2 ст. ложки майонеза, сметаны, зернистой горчицы. Залейте получившейся смесью картофель с луком.

Соус из кабачков

500 г кабачков, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки сливок, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка лимонного сока, по веточке петрушки и укропа, 1 чайн. ложка лимонной цедры, соль и черный молотый перец по вкусу.

Кабачки нарежьте кубиками, обжарьте на масле с измельченным чесноком. Накройте крышкой и тушите 10 минут на маленьком огне, периодически помешивая. Смешайте со сливками и с помощью миксера или блендера измельчите в пюре. Добавьте лимонный сок, цедру, зелень, соль и перец по вкусу и перемешайте. Соус подходит для мясных и рыбных блюд.



В доме малыш

КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ ПО-ШВЕДСКИ

Вкус у этих котлет скорее мясной, нежели свекольный. Зато овощ придает им сочность и приятный бордовый цвет. 0,5 кг индейки (можно телятину или курицу), 1 сырая свекла, 1 луковица, 1/2 ст. ложки крахмала, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, 1 картофелина, соль и молотый перец по вкусу, немного растительного масла для обжарки.

Свеклу и картофель отварите в мундире до готовности, остудите, очистите и разомните в пюре. Мясо пропустите через мясорубку с луком и чесноком, соедините с пюре. Добавьте также соль, перец и крахмал, вмешайте сырое яйцо. Сформуйте котлеты и обжарьте на растительном масле до золотистой корочки с обеих сторон. Убавьте огонь и потомите еще минут 7-10.

ЗАПЕКАНКА ИЗ СВЁКЛЫ

1 кг свеклы, 0,5 кг творога, 1,5 стакана манной крупы, 3 стакана молока, 8 яиц, 1/2 стакана панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, сахар и соль — по вкусу.

Свеклу запеките, очистите от кожицы и пропустите через мясорубку. Сварите густую манную кашу, смешайте ее со свеклой, протертым творогом, добавьте яйца, соль, сахар и хорошо перемешайте. Массу выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и запеките в духовке.

Мороженое

На десерт

Домашнее ванильное мороженое ничем не уступает магазинному, зато в нем точно не будет красителей и консервантов.

Взбейте 1 кг сахара с 10 желтками в кастрюле до такой степени, чтобы при помешивании ложкой смесь разделялась на полоски. В другой кастрюле смешайте 1 л жидких сливок со стручком ванили и кипятите на медленном огне несколько минут при постоянном помешивании. Добавьте к яичной смеси немного сливок, перемешайте и продолжайте добавлять сливки понемногу, пока все не смешается. Держите кастрюлю на умеренном огне, помешивая содержимое, до тех пор, пока смесь не будет обволакивать ложку, но не доводите до кипения. Перелейте смесь в большую миску и периодически помешивайте, пока она не застынет. Слегка взбейте 200 г густых сливок и замешайте в ранее охлажденную смесь. Поставьте на лед и держите там до готовности. После того как мороженое застынет, для получения гладкой консистенции снимите его со льда, переложите в миску, тщательно взбейте и снова поставьте на лед. Чем большее количество раз вы это проделаете, тем более нежным получится мороженое.

Что вы за зверь?

Тест для всех

ТЕСТ ПОМОЖЕТ УЗНАТЬ, НА КАКОЕ ЖИВОТНОЕ ВЫ ПОХОЖИ, А ЗАОДНО И ВЫЯСНИТЬ, КТО МОЖЕТ СТАТЬ ВАШИМ ДРУГОМ ИЛИ ЛЮБИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.

1. Ваша работа связана с...
а) творчеством; б) людьми; в) сферой обслуживания; г) бизнесом; д) цифрами.

2. Отдыхать вы больше любите:
а) лежа на пляже; б) в туристических поездках; в) на природе в палатке; г) в горах; д) в экзотических жарких странах.

3. В еде вы предпочитаете:
а) молочные продукты; б) мясо; в) овощи и фрукты; г) мучное; д) что есть, то и едите.

4. При встрече с близким знакомым вы:
а) целуетесь; б) крепко пожимаете руку или обнимаетесь; в) хлопаете друга по плечу; г) жестикулируете; д) подстраиваетесь под приветствие того, кого встретили.

5. Как вам больше всего нравится мыться?
а) под душем; б) в ванне; в) в бане; г) в реке; д) вы без труда можете обойтись влажными салфетками.

6. Чай вы любите пить из:
а) блюдца; б) стакана; в) большой кружки; г) ложки; д) маленькой чашки.

7. Одеваться вам скорее нравится:
а) в пастельных тонах; б) ярко, однотонно; в) контрастно; г) кричаще пестро; д) незаметно.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Посчитайте, какую букву в ответах вы выбирали чаще всего, и найдите своего «зверя». Ознакомьтесь с выводами.

Буква А. Кошка. Вы мягки и любите комфорт, цените свободу, независимость и редко привязываетесь к одному партнеру. Для союза вам подходят кошка, паук и, как ни странно, собака.

Буква Б. Собака. Вы способны проявить напористость в делах, а ваше окружение считает вас человеком, на которого можно положиться, особенно в сложных ситуациях. Ваши дружественные животные — собака, овца, птица и кошка.

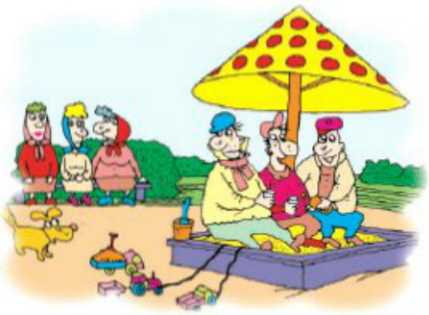
Буква В. Овца. Вы добры и в общем бескорыстны, но при этом для вас существует опасность попасться на крючок шулеров или людей, чувства и отношение которых к вам не вполне искренние. Вам подходят овца и собака.

Буква Г. Птица. Вы порхаете в своих фантазиях. Любите привлекать к себе внимание. Цените доверие и заботу. Союз с птицей и собакой будет успешным.

Буква Д. Паук. Вы умеете просчитывать шаги и даже иногда плести интриги, оставаясь в тени. У вас острый ум и нередко жесткая хватка, главное, старайтесь использовать все это в мирных целях. Ваши партнеры — паук и кошка.

■ ПРИМЕТА: НАДЕНЕШЬ НОСОК С ДЫРКОЙ — ОБЯЗАТЕЛЬНО В ГОСТИ ПОПАДЕШЬ!

■ ПОЧЕМУ, КАК ТОЛЬКО ПОЯВЛЯЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ, ХОЧЕТСЯ ТУТ ЖЕ ЕГО ПРОПИТЬ?



Пригодится

Знаком ли вам феномен Майкла Джексона? Это когда человек боится показать истинное лицо в прямом и переносном смысле. Певец не появлялся перед молодой женой Лизой Пресли без слоя грима, а если она случайно заставала его врасплох, в панике убегал в ванную. У многих из нас срабатывает психологическая защита, когда боимся, что раскроются слабости и дурные черты характера. Поэтому молодые жены стараются не щеголять перед мужьями в бигуди и не изливать душу, а мужчины стесняются своих друзей. Но лучше сразу избрать гибкую тактику в семейных отношениях, будучи открытым в серьезных вопросах и допуская легкое кокетство.

Такой случай

КТО ТУТ ВСЕХ СТАРШЕ?

На работе переругались все женщины. Чтобы восстановить порядок, вызвали начальника цеха, но бабоньки не перестали кричать, перебивая друг друга. «Тихо!» — потеряв терпение, крикнул начальник. — Пусть говорит та, которая всех старше!» И тут наступила тишина...

П. М. Коньшин, Карелия

ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ЧУДОВИЩЕМ

Видимо, от сериалов голова кругом идет! Уборку дома начинаю с того, что собираю паутину по углам. Пылесосом. И каждый раз представляю, как семья пауков поспешно собирает документы, чемоданы и убегает из дома. А я как смертоносный ураган разрушаю их жилище. И мне их каждый раз жалко становится...Чувствую себя чудовищем.

Е. А. Берберьян, Екатеринбург

Кое-что об умении жить — *У зеркала*

Не проходите мимо, не заглянув в него

ЕСЛИ КАКОЕ-ТО СОБЫТИЕ ВАС ВЗВОЛНОВАЛО, ВЫ ВОЗБУЖДЕНЫ, РАСТЕРЯНЫ — ПОСМОТРИТЕ В ЗЕРКАЛО.

Кого вы там увидели? Согласитесь, трудно узнать в этой взвинченной неуверенной особе саму себя. А теперь оскальте зубы, потрите пальцами щеки, крылья носа, сделайте несколько легких движений по бровям, энергично разотрите уши, как бы умываясь, помассируйте все лицо. Теперь дыхательные упражнения — с коротким вдохом и спокойным выдохом (на счет 1 — вдох, на 6-8 — выдох). Вот теперь этот спокойный уравновешенный человек, глядящий на вас из зеркала, понравится всем. Улыбнитесь ему, даже попробуйте рассмеяться.

Зеркало — прекрасный тренажер, который позволяет лицу управлять чувствами. Глядя в зеркало, придайте лицу радость, печаль. Теперь «наденьте» маски удивления, страха, злости, отвращения. Попробуйте представить, как воспринимают такую мимику окружающие вас люди. Даже если для стресса нет причин, не проходите мимо зеркала, не заглянув в него. Старайтесь чаще поправлять прическу и макияж, каждый раз проверяя — не хмурите ли брови, не сжимаете ли челюсти (ведь именно от напряжения мышц появляются ранние морщинки). Смотритесь в витрины и большие зеркала: не горбитесь ли, не опускаете ли голову? Хотите, чтобы вас не покидало бодрое настроение? Стоя перед зеркалом, слегка откиньте голову назад, сделайте взгляд прямым и открытым.

Накатил приступ дурного настроения? В обеденный перерыв или после работы идите в магазин одежды. Особенно это поможет женщинам. Перемерьте кучу нарядов, даже таких, которые никогда не отважились бы купить. Выйдите из примерочной кабинки и пройдите к большому зеркалу, которое обычно висит в проходе или в торговом зале. Поймайте оценивающие взгляды (женщинам, как правило, трудно от него удержаться). Эти люди, как и зеркало, придадут уверенности в себе, которой вам так сегодня не хватало...

■ ДО СОРОКА ЛЕТ МЫ ИЗДЕВАЕМСЯ НАД ОРГАНИЗМОМ, А ПОСЛЕ СОРОКА — ОН НАД НАМИ.

■ ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ — ЭТО КОГДА ТЫ ПЕРЕСТАЕШЬ УДИВЛЯТЬСЯ И НАЧИНАЕШЬ ОФИГЕВАТЬ.

Тяжёлое письмо — *Обсудим?*

Что я сделала не так?

Как и другие, задаю себе вопрос: «Что сделала в жизни не так?» Ответа не нахожу 30 лет. А все это время люди приучают меня к мысли: «Бог зря не накажет».

Может, это от того, что не стала религиозной? Сколько сект пытались меня заполучить! Как назойливые мухи! До сих пор от воспоминаний голова идет кругом. Вроде Библию начала читать раньше, чем букварь. Да и Коран читала... Пережила два пожара и пару разводов. К этим бедам добавились тяжелые болезни детей: тазобедренный вывих при рождении, гепатит В, туберкулез, киста Беккера, менингит, токсокароз (мозг), эпилепсия, энцефалопатия, неизлечимое заболевание крови, ДЦП... Да, я мать ребенка — инвалида детства. Уйдя от мужа и подав на развод, осталась с крошечными детьми (старшему и двух лет не было) в полусгоревшем доме (в одной из комнат) без средств к существованию. Засучив рукава, грызя землю зубами и ногтями, искала место под солнцем. На последней работе почему-то не задержалась. С моим 10-летним стажем предложили уволиться, потому что не было «корочек». Взяли человека без стажа и «корочки». А до пенсии полгода... Что поделаешь?

Надеяться только на себя — отличный способ перестать разочаровываться в людях и жить с хорошим настроением.

В 1990-е годы моего уже взрослого сына другие дети били, мол, такие не имеют права жить. Дочери утюгом жгли тело, «потому что нельзя быть красивой такой». Что я сделала не так? Зря ведь Бог не накажет... Все вокруг праведные, благие дела делают — кошечек, собачек подбирают, выхаживают, пристраивают. А я что? Ну дитя избитое подлечила, с учета потребовала снять и продолжить учебу. Куском хлеба, кровом, одеждой поделилась. Вот уже и первый курс техникума с повышенной стипендией осваиваем. Знаю, как жить без поддержки, алиментов, пособий, пенсии по утере кормильца. Что там моему ребенку положено? «Ока»? Читали, бумага все стерпит. Вождению научилась, инвалидную коляску купила (теперь ее отдали нуждающимся). Белила, мыла, огороды чужие полола, сторожила, по ночам подрабатывала. Нет, не озлобилась! Поверьте, любовь делает чудеса. От меня вон и онкология сбежала. Ведь ничего нет прекраснее щебечущего голосочка моего лапочки, ангелочка-сынишки. Не пришлось моему дитятке в школе учиться, но он сам освоил компьютер. И в технике разбирается, и в 25 лет научился ездить на двухколесном велосипеде. Хотя первые шаги сделал в 14 лет... Скоро у меня юбилей: с жареной картошечкой со своего огорода буду справлять 30-летие единственного выходного платья. Говорят, в моем возрасте востребованными невестами стали те, кто не познал счастья материнства. Да какая женщина не мечтает о надежном плече? Простите те, кого я оттолкнула. Вы замечательные люди. Слишком тяжел мой груз. Адреса не пишу, писем и так много приходит, особенно из мест лишения свободы. Они хоть врут красиво и стихи у них бесподобные, но не хочу...

Сибирячка, Красноярский край

Стихи наших читателей

ЛЕТНИЙ ФЛИРТ

Белые парашютики
Ветер лукаво клянчит...
Если вы просто шутите —
Дуньте на одуванчик.
Спрячьте секрет ромашковый
В легком прищуре глаз,
Если вы правду скажете —
Ветер услышит вас.
Синие стрекозиные
Крылья моих мечтаний,
Как ураган, унесли меня
В край, где преград
не станет,
Где расплескался лютиков
Солнечный водоем.
Если вы вправду любите —
Мы полетим вдвоем...

С. Алексеева, педиатр

В ДОЛГУ...

Без ласки сердце от тоски
заноет.
Ты вспомнишь обо мне тогда,
когда
Захочешь взвыть от этого
покоя,
А я побеспокоить не смогу
Ни взглядом, ни рукой,
ни даже словом...
И ты почувствуешь,
насколько ты в долгу...
Не перед кем-то,
нет, — перед
собою.

О. И. Киреева, п. Новокумский

Жду новую свекровь, как подводник мину

Год назад ушла из жизни любимая свекровь. Остался свекор один. Прошло немного времени, и до нас стали доходить слухи, что у него на стороне еще семья и там есть дочь, уже взрослая, на год младше моего мужа. Супруг долго не мог поверить, но недавно сам убедился и был в шоке — столько лет отец вторую семью прятал! Помер бы, а мы бы и не знали, что у мужа сестра есть. А наш вдовец расцвел, хотя и раньше был в шоколаде. Свекровь все для него делала, а он из-за стола выходил — даже спасибо не говорил, чашку никогда не убирал. Сейчас собрался жениться, ищет себе подходящую невесту — нестарую, шуструю, желательно обеспеченную, так как сам ужасный скряга и не прочь за чужой счет пожить. Невест — очередь. Важный ходит, пузо чешет. Вот жду новую «свекровь», как подводник — морскую мину...

Ольга, письмо с сайта

Витёк, поднажми!

В молодости родители любили проводить время в большой дружеской компании. Собирались родственники, кумовья, друзья. Случались истории, над которыми мы хохочем и сегодня, спустя почти 40 лет.

Майские праздники было решено отпраздновать на природе. Собрали сумки, снасти, пледы и прочий скарб. Но вот беда — из транспорта у всей честной компании был лишь старенький, видавший виды мотоцикл моего папы. Ехать по очереди отказались. Решили усесться всем составом. «Немного потесниться» выглядело так: трое самых худых плюс водитель разместились на основном сиденье. Шпроты в банке отдыхали в сравнении с нашими туристами! Тем более, что папа, которого сложно было назвать худым, занимал добрую половину сиденья. Шестеро человек живописно расположились в люльке, на ней и вокруг нее, обвесив себя огромными баулами. Со словами: «Лучше плохо ехать, чем хорошо идти» тронулись в путь. Мотоцикл, натужно ревя, как маленький ослик, повез неподъемную ношу. Проселки, балки преодолели благополучно. Добрались до речки и отлично отдохнули: наловили рыбы, сварили уху и стали собираться домой. Пока складывали вещи, сворачивали снасти, совсем стемнело. Расселись так же, как утром, и поехали обратно. А что не хватает русскому человеку после прекрасно проведенного дня? Конечно скорости! «Витек, поднажми!» — требовал дядя Ваня. И папа поднажал... Мотоцикл взревел, как реактивный самолет. Деревья стали мелькать быстрее, компания кричала от восторга. И тут мотоцикл налетел на камень. Все подпрыгнули и приземлились на места. Все, кроме... дяди Леши — он сидел сзади и, поскольку не обладал ловкостью ковбоя, чебурахнулся на землю. Упал удачно, но пока отплевывался от пыли, чтобы окликнуть своих, понял, что «отряд не заметил потери бойца». Габаритные огоньки бодро удалялись вдаль.

Дядя Леша громко кричал, но где ему было переорать бешеный рев мотоцикла? Тогда он решил догнать компанию напрямки, срезав расстояние через балку. Словно степной сайгак, рванул вперед. Его быстроте мог бы позавидовать любой спринтер (спортсмен-бегун), но результат стоил того. Вот он снова на дороге, и в глаза бьет свет подъезжающего мотоцикла. Дядя Леша радостно начал махать руками, приветствуя подъезжающих туристов. А те обалдели и перепугались: Лехато едет с ними, сзади, а тут точно такой же вдруг стоит на дороге. Лица у них были еще те! Когда разобрались, в чем дело, долго хохотали. А кличка Спринтер приклеилась к дяде Леше на долгие годы.

С. Харченко, пос. Гигант, Ростовская обл.

Знаете ли вы, что...

● Японцы доказали, что у мужчин есть врожденная потребность бить, колотить, забивать гвозди, стрелять. Поэтому в отличие от женщин они плохо переносят длительную, монотонную, однообразную работу. Также они чаще бывают довольны собой. Самооценки у женщин чаще занижены, у мужчин — завышены.

● Прежде чем провести с мужчиной ночь, женщина хочет понять, любит ли она его. А мужчина может понять, любит ли он ее, после того как провел с ней ночь. Все это потому, что для одних цель — любовь, а секс — это средство. Для других наоборот: цель — секс, а любовь — средство.

● У мужчин лучше развит вестибулярный аппарат. Поэтому женщины не любят ехать в общественном транспорте спиной вперед. А еще дамы болеют примерно в 2 раза меньше мужчин, хотя намного чаще беспокоятся о здоровье и жалуются на него.

Вдвоём на море

Море, солнце, горы — и вы вдвоем... Но у совместного отдыха много подводных камней. Как их избежать.

Рядом и вместе. Много ли времени вы обычно проводите вместе? Если подумать, то совсем нет! Утром оба спешите на работу. Днем пара звонков, а то и меньше. А вечером — ужин, домашние дела, дети. Тут уж не до общения! Ночью? Ну это если остались еще силы — хочется спать. Времени на разговоры нет. То ли дело отпуск! Вы все время вместе, но почему-то радости от этого меньше, чем усталости. Ведь каждый шаг постоянно нужно согласовывать. К тому же вы привыкли к общению со многими людьми, а тут круг замкнулся. Что делать?

Разделитесь. Ничего страшного, если жена спокойно пару часов пройдется по магазинам, а муж съездит на экскурсию в горы. За это время накопившееся напряжение спадет, и вы будете рады снова быть вместе! Знакомьтесь с новыми людьми. Свежая струя в общении — это так важно! Усталости и раздражения станет меньше.

Наберитесь терпения. Через несколько дней вы привыкнете к тому, что все время вместе.

ЖАРКОЕ ЛЕТО. БУДЕМ СТОЯТЬ В ДВА ЧАСА НОЧИ В ОДНИХ ТРУСАХ С ТАПКОМ В РУКЕ НА КРОВАТИ И ВЫСМАТРИВАТЬ «ЭТУ ЖУЖЖАЩУЮ ТВАРЬ».

Муж назвал дочку Татьяной. Так звали очередную его любовницу...

Людей я стыдилась из-за мужа гулящего. Уже на седьмом месяце была, малыш толкался, а ему хоть бы хны. И все с обманом, улыбочкой... Убегал из дома к своей зазнобе, словно там медом намазано. А мне куда было деваться? Молчала... Вышла из роддома с ясноглазой девчонкой, встретил нас. Хотела ее Верой назвать, он уперся: «Люба она!» Я на дыбы — ведь так звали его любовницу! Об этом подружки-подлюжки донесли. Муж замахивался даже на меня, орал, потом уже умолял, так ему свербило, видно. Убедил, заставил, заморочил... Взял тем, что прабабку мою так звали. Я ее застала маленькая и хорошо запомнила.

Муж с Любой своей покрутил и закончил. Какое-то время сидел тихонько, домой вовремя приходил. Забеременела вторым ребенком, а его опять вихрь налево потащил. Опять дочка родилась, папа тут же ей имя придумал: Татьяна. В глубине души знала: так зовут очередную разлучницу. Интуицию женскую не обманешь, но выяснять не стала. Больно и страшно снова заходить в ту же реку слез, разочарований...

Третью дочку рожала с тяжелым грузом на душе. Аборт помыслить не могла. Муж хвостом вертел уже с третьей. Везде успевал: и меня приголубит, и чужую тетку. Третью девочку назвал Мариночкой. Имена все хорошие, если не знать, кого еще так зовут. Правда, супруг и с этой разбежался, а по какой причине — и не хочу знать. Девчонок любит, только по именам называет редко. Придумал им домашние прозвища. Так это пока маленькие, а что потом делать будет? Имена им менять не дам. Его грех, ему и жариться на сковородке...

Без подписи, Краснодар

Дед сразу хвост поджал

Любил наш дед жену припугнуть. Как поругаются, так он ей: «Я от тебя уйду». Бабушка не выдержала как-то, вытащила чемодан и говорит: «Убирайся вместе со всеми вещами, чтобы больше я тебя не видела». Тот сразу хвост поджал и «уходить» перестал. Зато стал частенько грозиться повеситься. И снова довел супругу: она в одну руку взяла веревку, в другую топор, приперла его к стене и потребовала: «Вешайся, или сейчас зарублю!» С того дня дед бросил «вешаться», а заодно пить и курить.

Ирина Н., Липецкая обл.

Честь берегла, как мама велела!

76-летняя одинокая Сакина Кашапова и 65-летний холостяк Гусман Валиуллин нашли друг друга в Верхнеуральском доме престарелых, что в Татарстане. Полюбили всем сердцем и... расписались!

Симпатия возникла моментально. «Я посмотрел на нее и понял: она очень красивая, добрая и порядочная женщина, о такой можно только мечтать!» — улыбается Гусман.

А Сакина смущенно качает головой и добавляет: «Я всю жизнь прожила, и никто из мужчин мне не нужен был, честь свою берегла, как мама велела! Но когда увидела Гусмана, сердце дрогнуло — такой он светлый, заботливый, не пьет и не курит, ну как его не полюбить? Гусман сделал мне предложение, и я сказала да!» Гражданский брак они, как люди старой закалки, не приемлют. Поэтому все у них по правилам! И живут душа в душу. Нынешней молодежи у такой пары есть чему учиться!

Хи-хи-с!

■ МУЖЧИНЫ! ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ОТКАЗЫВАЕТСЯ ПЛЯСАТЬ ПОД ВАШУ ДУДКУ, ЗНАЧИТ, С ДУДОЧКОЙ ВАМ НЕ ПОВЕЗЛО...

■ НОЧЬЮ ОСОБЕННО ХОРОШО КАЧАЮТСЯ МЫШЦЫ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ. НА КУХНЕ. ВОЗЛЕ ХОЛОДИЛЬНИКА.

■ ОТ ХОРОШЕГО МУЖИКА ЖЕНЩИНА УХОДИТ ТОЛЬКО В ДЕКРЕТ.

Эвалар
Добавьте Вашему сердцу силы и выносливости
Принимайте КардиоАктив от компании Эвалар.
• В нем не только жизненно необходимые для сердца микроэлементы — калий и магний, как в других средствах, но и высокая дозировка экстракта цветков боярышника.
• Именно благодаря такому сочетанию КардиоАктив способствует улучшению работы сердца, питает и укрепляет его, делая более сильным и выносливым.
ДОСТУПНАЯ ЦЕНА
КардиоАктив Боярышник
усилен калием и магнием
40 таблеток
КардиоАктив Эвалар — для силы и выносливости Вашего сердца!
Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.
Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте apteka.ru по цене от 169 руб.* с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
*Цена актуальна на 23.04.15. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. БАД. Реклама.
GMP Гарантия качества
НЕ ЗАМЕНЯЕТ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

Вдруг машина... застонала! Как будто предупреждала о беде

Однажды осенью среди недели с женой приехали на дачу. Погода была отличная, светило солнце, ни ветра, ни дождя, листья с деревьев падали, и было слышно, как они ложатся на землю, укрывая ее одеялом. Приехал и сосед Владимир с женой Галиной. Ей недавно удалили грудь (рак груди), сделали химиотерапию. На первый взгляд, выглядела она хорошо. Володя позвал меня к себе на участок: «Вот, Николай, купили новую машину, но не пойму, что с ней. Постой и послушай». Вдруг машина... застонала! Самым натуральным образом, как тяжело больной человек. Открыли все пробки бензобака, радиатора, аккумулятора, даже масляный щуп вынули. А машина опять через какое-то время застонала. Да так громко! «Может, в автосервис съездить? Машина ведь на гарантии», — предложил я. «Ну и что я скажу им? Только посмеются надо мной, мол, еще один чайник приехал с говорящей и стонущей тачкой». Постояли поговорили и расстались до весны.

...Приехали весной на дачу. Пришел в гости Владимир, но один. Оказалось, в феврале Галина умерла. Как только это случилось, машина перестала стонать. Что это было? Такое ощущение, что кто-то подает нам знаки о приближении беды, чтобы мы были готовы достойно ее встретить и преодолеть. Через год Володя женился, новую жену тоже звали Галиной — жизнерадостная, веселая женщина. Жизнь вроде наладилась. Так прошло три года счастья и любви.

Когда дачу пора было закрывать на зиму, Володя опять приехал один. «Галинку похоронил», — проговорил он. «Как? Она же не болела?!» — «Болела. Рак матки, но не лечилась. Говорила: «Сколько Бог даст, столько и проживу». От меня тоже болезнь скрывала. Как-то ужинали с ней здесь, на даче. А у нас на кухне висело большое зеркало. И вдруг оно падает и разбивается, хотя хорошо было закреплено. Мистика какая-то! В народе говорят, что это к беде или болезни. А Галина даже и глазом не повела. Овдовел во второй раз. Больше не буду испытывать судьбу, доживу один».

Вот такая судьба — и простая, и сложная. Но надо жить всем смертям назло! Любите друг друга, и все будет хорошо!

Н. М. Захаров, Москва

Люди и звери

В Японии очень популярны кошачьи кафе: здесь можно посидеть с друзьями, выпить чай или кофе, но при этом вас будет окружать до 30 кошек! Первое такое заведение открылось в 1998 году в Тайвани, а теперь только в Токио их 40. С посетителей берут почасовую плату, иногда предлагают напитки и легкие закуски, но чаще люди приносят их с собой. Животные многих «котокафе» в прошлом бездомные. Персонал следит за их здоровьем и за тем, чтобы посетители их не обижали. В России первое такое заведение появилось в Петербурге летом 2011 года. Сейчас оно так популярно, что попасть сюда можно лишь по записи.

Авось пригодится

ВАСИЛЕК отгоняет нечистую силу. Считается, что если засушить букетик и поставить его недалеко от входной двери, то злой человек не придет в дом.

ТОНКИЙ стебелек высушенного зверобоя положите под стельку обуви — это защитит от худого глаза и порчи.

ЕСТЬ поверье, что липа оберегает от молнии. Под этим деревом гроза не страшна. От разряда молнии не загорится дом, рядом с которым растет липа.

ЕСЛИ носить веточку полыни в обуви, то человек становится неутомимым и быстрым, а также его ждет удача на каждом шагу.

ВЫСУШЕННЫЙ лен в старину носили в мешочке на груди. Он защищал путника в дороге, делал его мысль гибкой, как стебель льна, а дух сильным и прочным.

Фашисты согнали всю деревню на расстрел, но что-то пошло не так...

Родилась я в Белоруссии, в Гомельской области, в деревне Избынь. Веру в Бога приняла от дедушки — маминого отца. Когда началась Великая Отечественная война, мне было 9 лет. Буквально с первых дней в деревне начались грабежи и убийства. Фашисты не щадили ни детей, ни женщин, ни стариков. Особенно озверели они с июля 1941 года, когда появились партизанские отряды. Подозревали всех жителей, каждый ребенок в глазах гитлеровцев был партизаном. Издевались, как хотели, даже заживо людей сжигали.

Как-то ранним утром фашисты согнали всех жителей в центр и собирались расстрелять. Сколько полилось слез, но немцы были неумолимы. Моя мамочка (царство ей небесное) сквозь слезы прошептала: «Доченька моя, молись! Господь услышит молитву из детских уст и поможет нам спастись». И я молилась, произнося негромко слова молитвы: «Огради мя, Господи, силою честнаго животворящего Твоего креста и сохрани мя от всякого зла...» Вдруг что-то пошло не так. Фашисты засуетились, загалдели между собой и отправили нас по домам. Это было чудо! Умирать очень страшно... Деревню сожгли, но мы, слава Богу, остались живы. Бог спас нас от страшной смерти. И еще много чего было пережито до освобождения осенью 1943 года.

P. S. Дай Бог, чтобы наши дети, внуки и правнуки не увидели тех ужасов войны, какие испытало мое поколение.

Е. Х. Кутузова, Ставрополь

Родился Чиполлино

Ёшкин кот!

В России запретят регистрировать в загсах младенцев с именами, содержащими цифры, символы, должности, ругательства, аббревиатуры.

И такой запрет очень кстати. В одной только Москве в прошлом году появились Севастополь, Византия, а ранее — Ярослав-Лютобор, Каспер Ненаглядный, Лук Порей. В Рязанской области недавно родились Граф и Принцесса, в Новосибирской — Християн и Цезарь. Воронеж «беда» миновала — тут женщина хотела наречь сына ТорПут (Торжество Путина). Народ потрясен появлением на свет Люцифера Меньшикова. В Крыму подрастают Эммануэль, Добрыня, Спартак, Ясон, Анабель, Весна и Эсмеральда. Родители из города Королев дали ребенку имя Виагра. На выбор повлияла оригинальность имени и их любовь к известной музыкальной группе. Похожие запреты введены в Швеции, Дании, Малайзии, Новой Зеландии.

СУДЯ ПО КОЛИЧЕСТВУ ЛЕКАРСТВ, КОТОРОЕ БЕРЕМ С СОБОЙ НА МОРЕ, МЫ ЕДЕМ НЕ ОТДЫХАТЬ, А ПОМИРАТЬ.

В доме обитают посторонние, но об этом знаем только я и кошка

У нас дома точно обитает кто-то посторонний, но об этом подозреваем только мы с кошкой. По ночам муж работает, и к полуночи дома остаемся только я и кошка. Обычно она меня не замечает. Я для нее обслуживающий персонал: убрать горшок, покормить... Но ближе к полуночи кошку от меня не оторвать, мы с ней сидим в большой комнате и прислушиваемся к происходящему в квартире. Слышу скрип паркета, подозрительные шорохи в коридоре, звон посуды на кухне. Готова даже признать у себя скрытую форму шизофрении. Пусть так, но кошка ведь тоже пугается! В такие моменты я съеживаюсь от страха, а киса сидит со вздыбленной шерстью. Смотрим друг на друга круглыми от ужаса глазами и чувствуем полное единение душ. Мне страшно даже выходить из комнаты, и кисе тоже. А как мы идем спать, вы бы видели этот спектакль! Сначала я прохожу в спальню и включаю там свет. Потом возвращаюсь в большую комнату, выключаю свет, кошка тут же бежит к моим ногам, и мы несемся с ней наперегонки к спасительному источнику света в спальне. Спим только при свете. Да, я знаю, что надо экономить, но все-таки лучше расходовать электричество, чем выдержать ночь в темноте.

Несколько раз меня ночью кто-то душил. Подозреваю в этом домового. Когда робко говорю об этом мужу, он крутит пальцем у виска. Но я все равно знаю, что домовой есть. Периодически он таскает мои вещи, потом я нахожу их в неожиданных местах.

Анна, Ростовская обл.

■ РУССКИЙ ЯЗЫК ОЧЕНЬ ЛАКОНИЧЕН. НАДПИСЬ «ЗДЕСЬ БЫЛИ РУССКИЕ» СОСТОИТ ВСЕГО ИЗ ТРЕХ БУКВ.

■ БЛЮЗ — ЭТО КОГДА ХОРОШЕМУ ЧЕЛОВЕКУ ПЛОХО. ШАНСОН — ЭТО КОГДА ХОРОШЕМУ ЧЕЛОВЕКУ ПЛОХО В МАРШРУТКЕ.

Такой случай

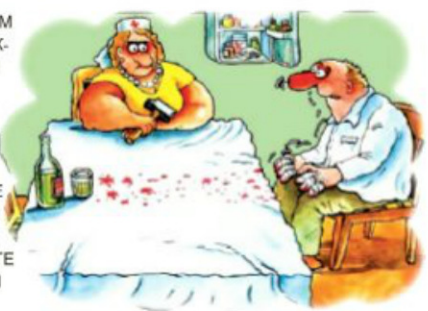
● Жители Салехарда бурно обсуждают ценники в одном из магазинов. Сюда завезли морковь из Африки и продают по 4,5 тысячи рублей за килограмм. Люди просто обалдели: такая стоимость даже для северян-нефтяников высока. Вопрос к хозяевам магазина: кроме Африки, нигде больше моркови не нашлось?

● На конференции о пищевой безопасности, которая проходила в США в 2014 году, подали для всех обед. Из-за этого кушанья почти все участники попали в больницу с отравлением. Вот вам и пищевая безопасность!

● Восьмилетняя Леночка из Воронежской области зимой подкармливала озябших ворон в своем саду тем, что осталось после обеда. Вскоре вороны стали приносить ответные подарки: кнопки, скрепки, гайки, лампочки и даже серьги. А недавно умные птицы нашли и принесли крышку от объектива фотокамеры, которую мама девочки потеряла недалеко от дома.

■ БОГ ПЕРВЫМ СОЗДАЛ МУЖЧИНУ, ЧТОБЫ ОН... УСПЕЛ ХОТЬ ЧТО-НИБУДЬ СКАЗАТЬ.

■ НЕ МОЖЕТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЧАСТОГО ГОСТЯ? ДАЙТЕ ЕМУ ВЗАЙМЫ ДЕНЕГ.



За гранью

Украл икону ради мамы

Это случилось в храме Андрея Первозванного в Ставрополе. Убедившись, что никто не смотрит, мужчина подменил икону другой, а украденную сунул под пиджак и спокойно вышел из церкви.

Василий после развода с женой переехал жить к пожилым родителям. Его мать тяжело болела и ничуть не удивилась, когда сын принес и повесил на стену чудодейственную икону Казанской Божьей Матери. Когда из храма Андрея Первозванного исчезла икона, пропажу заметили не сразу. На это обратил внимание один из семинаристов. Начались поиски: просмотрели записи с камер видеонаблюдения и заметили мужчину, который вошел в храм, купил свечку, поставил ее перед иконой Казанской Божьей Матери и долго стоял перед ней. Убедившись, что на него никто не смотрит, он подменил икону другой, а украденную сунул под пиджак и спокойно вышел из церкви.

Для тех, кто верит

Прошло чуть больше месяца. Мать Василия стала поправляться. Он приписал это чудодейственному влиянию иконы, но справедливо рассудил, что реликвию надо вернуть на место.

В ходе судебного разбирательства выяснилось, что Василий стоит на учете в психоневрологическом диспансере с диагнозом шизофрения. Незадолго до кражи он как раз находился на стационарном лечении. Болезнь стала одной из причин его развода с женой. Поэтому судья решил освободить Василия от уголовной ответственности и отправить его на лечение.

P. S. Икону Казанской Божьей Матери после войны подарил собору митрополит Антоний Романовский. Ей около 150 лет.

ГЕОРГИЙ МИХАЙЛОВИЧ ГРЕЧКО, советский космонавт, учёный:

«Моя мечта — встретиться с инопланетянами»

Георгий Михайлович Гречко (род. 25 мая 1931 года)

Георгий Гречко работал с Королевым, тренировался с Гагариным, трижды летал в космос и дважды стал рекордсменом, оказавшись самым пожилым на тот момент космонавтом. Ему за 80, и в этом возрасте он продолжает вести активный образ жизни: пишет книги, читает лекции, ведет телепередачу. У него четверо детей, семеро внуков. Доктор физико-математических наук, неисправимый романтик, он уверен: самое удивительное впереди…

ТУНГУССКИЙ МЕТЕОРИТ ЛЕТЕЛ НА ПЕТЕРБУРГ

— Георгий Михайлович, правда ли, что вас лично командировали искать обломки инопланетного звездолета на Подкаменную Тунгуску?

— Тунгусская тайга манит меня много лет. Еще в юности, в 1946 году, прочитал рассказ Александра Казанцева «Взрыв» о том, что тунгусским телом на самом деле был межпланетный марсианский космолет, потерпевший катастрофу. Эта увлекательная историческая загадка засела во мне на долгие годы. Сейчас гипотез, пытающихся пролить свет на тунгусскую тайну, множество. А тогда, прочитав Казанцева, решил во что бы то ни стало побывать на месте аварии инопланетного корабля, найти его обломки, а возможно, и другие «вещественные доказательства» существования братьев по разуму. Тогда у меня не было денег, но я твердо решил, что буду там обязательно. Уже работая у Королева, заразил товарищей своим интересом к тунгусской тайне. Нам удалось заинтересовать и Королева. Он дал нам денег из своего фонда материальной помощи — 500 рублей на авиабилеты, вертолет, двух солдат с рацией и сухой паек. Сказал: «Поезжайте и разберитесь на месте». Мы вложили в экспедицию свои деньги и провели ряд интересных научных исследований. Взяли несколько тысяч проб, нашли радиоактивную зону, изучили падение деревьев… И хотя обломков корабля мы так и не нашли, уверен: над Тунгуской взорвалось нечто необычное. Мне нравится такая версия: братья по разуму, зная, что мы не можем защитить себя от крупных метеоритов, установили в окрестностях нашей планеты «антиракеты». Тунгусский метеорит летел прямо на Петербург, но они его сбили и перенаправили в безлюдную тайгу.

> «В КОСМОСЕ НЕВОЗМОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ РАССТОЯНИЕ. ЧАСТО КАЖЕТСЯ, ЧТО ОБЪЕКТЫ ДАЛЕКО, ХОТЯ НА САМОМ ДЕЛЕ ОНИ У САМОГО ИЛЛЮМИНАТОРА».

БЫЛ УВЕРЕН, ЧТО КОСМОНАВТОМ НЕ СТАНУ

— В 1962 году вы, будучи инженером, начали проходить подготовку уже как космонавт. Трудно было?

— Не то слово! Меня послали на обследование в Центральный научно-исследовательский авиационный госпиталь. Испытания мы проходили жесткие, иногда просто зверские. Скажем, в мочеиспускательный канал вводили катетер. Эта процедура невероятно болезненная, после чего у мужиков еще неделя две подштанники были в крови. Когда нас клали на эти обследования, даже забрали ремни и бритвы, как в тюрьме, чтобы не вешались и не вскрывали себе вены. Я был уверен, что космонавтом не стану. Здоровья богатырского в себе никогда не чувствовал. Оно было подорвано войной. Оккупация, голод, антисанитария — откуда быть здоровью? Часто простужался, легкие боли бывали то в ноге, то в плече… Словом, никогда не был суперменом.

Правда, спортивная подготовка у меня была для ученого неплохая. Имел разряд по автоспорту. С упоением гонял на мотоциклах, занимался подводным плаванием, всерьез увлекался горными лыжами, самолетным спортом, стрельбой из винтовки и пистолета… Но все равно к своим физическим возможностям всегда относился скептически.

— Однажды вас чуть не списали…

— Врач, который тестировал нас на вестибулярную устойчивость, говорил: «Не бойтесь говорить правду, не заложу. Это нужно для науки. Пишу диссертацию». А я никогда не вру, так меня воспитали родители. Тем более, когда человек просит и слово дает — как не поверить? Но все помалкивали, только я, наивный, рассказывал все, как есть. Про то, что подташнивает, есть неприятные ощущения, легкие боли. И вот он написал… Коллеги сообщили: «Тебя списывают». Спасла меня старшая медсестра. Пока не было врача, провела со мной контрольное испытание — запустила вращение, и я высидел не 15 положенных минут, а больше часа! И при этом пульс и давление оставались в норме. Она это зафиксировала, и когда протокол показали комиссии, меня оставили. Не знаю, как все это прошел. Видимо, звезды так громко меня звали, что для меня не было слова «не могу».

КОГДА ОДНОЙ НОГОЙ В КОСМОСЕ

— Но в октябре 1966 года, когда вы были уже одной ногой в космосе, при прыжке с парашютом как раз сломали ногу. Как удалось пережить это нелегкое время?

— Мир сразу раскололся пополам: вот только что был космонавтом, прыжки, барокамера, вот-вот полет. И вдруг — калека, прикованный к постели. Нога вывернута, гипс на полгода. Врачи дали понять, что о полете в космос можно забыть. Да и мои вчерашние друзья не сильно огорчились, что одним соперником стало меньше. Помог космонавт Владимир Комаров. По сути, соперник из числа военных летчиков, он был для меня небожителем. Слетавший космонавт, грудь в орденах… Я думал — еще один пришел меня добивать. А он по-мальчишески оглянулся, подмигнул и… дал мне чудодейственный бальзам для сращивания костей. Он и правда сотворил чудо. Я вернулся в Звездный. Гипс был от паха до кончиков пальцев. На меня смотрели как на сумасшедшего, но терпели. За это время многое изучил. И в спортзал ходил, невзирая на запреты врачей. Это был большой риск: повторное падение означало бы инвалидность на всю жизнь. Когда снимали гипс, врач сказал: «В старости эта нога будет побаливать». Мне уже за 80, а все еще не побаливает. Значит, я еще не старый!

«Астронавт» на рисунке племени майя, 8 век нашей эры

ТОТ ПОЛЕТ БЫЛ НЕПРОСТЫМ…

— Однажды на борту случился пожар. Месяц мы жили и работали на станции, напичканной научной аппаратурой. Проводили важные эксперименты. Посадка была в казахской степи. Парашют превратился в парус, он нес нас как огромный воздушный корабль. Зима, земля промерзшая, твердая как камень. Корабль бился о землю, прыгал, крутился. Раскрытие парашютов рассчитали неточно, и Губареву повредило спину, а у меня из ноги выдрало кусок мяса. Две минуты ошибки могли стоить жизни. Владимир Комаров погиб из-за такой ошибки в расчетах… На аэродроме нас попросили сфотографироваться… Мы с Губаревым обнялись, потому что надо было поддерживать друг друга — едва стояли на ногах.

ВТОРОЙ ПОЛЕТ

— Второе космическое путешествие состоялось «благодаря» неудачному полету Рюмина и Коваленка — они не сумели осуществить стыковку…

— Да, это был самый длительный по тем временам полет — трехмесячный. На тот момент мне было уже 47, однако об этом я вообще не думал. Думал о том, что длительный полет даст возможность интересной работы. Главный конструктор Юрий Семенов, когда провожал нас, сказал: «Ребята, вы только состыкуйтесь, больше можете ничего не делать!» Но я летел в космос работать. Мы удачно состыковались, а потом провели ряд интересных технических, биологических и прочих экспериментов.

ПЬЯНЫЕ КОСМОНАВТЫ ПОЛЕТЕЛИ НА ОРБИТУ…

— Иногда в желтой прессе проходят сообщения, что космонавты пьяные полетели на орбиту. Такое может быть?

> «ЧЕЛОВЕК ПОТОМУ И ЧЕЛОВЕК, ЧТО ЕГО ВСЕ ВРЕМЯ ТЯНЕТ ЗА ГОРИЗОНТ: ВЫШЕЛ ИЗ ПЕЩЕРЫ — МАЛО, ПЕРЕПЛЫЛ РЕКУ — МАЛО, С КОНТИНЕНТА НА КОНТИНЕНТ ПЕРЕШЕЛ ЧЕРЕЗ БЕРИНГОВ ПРОЛИВ — ОПЯТЬ МАЛО…»

— Чушь собачья! Это в принципе невозможно. Что касается лично меня, то пьяным был один раз в жизни — в 11 лет. С мальчишками решили попробовать, что такое самогон. Взрослые пьют — и мы решили. Принесли кто сколько смог и напились до безобразного состояния. Кого-то рвало, кто-то ползал на четвереньках. Это картина впилась мне в память настолько, что алкоголя в рот не брал, пока не утвердили в первый полет. Тогда меня уговорили попробовать вино. С тех пор мог выпить бокал вина или 20 грамм коньяка, но пьяным больше никогда не был.

— Слетав в космос в 54 года, вы стали самым старшим космонавтом, побывавшим на орбите. Хотите ли сегодня полететь в космос в четвертый раз и вновь побить возрастной рекорд?

— Хочу! Но вряд ли эту мечту буду осуществлять. Всему свое время. Моя мечта сегодня — встретиться с инопланетянами. Если бы настоящие инопланетные корабли однажды приблизились к нам и оттуда вышли разумные существа, я — как человек и космонавт — был бы счастлив. Раньше не верил в НЛО, полностью отвергал их существование. Но однажды в Лондонской национальной галерее увидел картину: ярко-желтая тарелка в небе, и от нее исходит луч к Деве Марии. Что за ерунда? Смотрю — а там подпись: Карло Кривелли, 1484 г. Ничего себе! Такого «Благовещенья» не видел еще никогда. Весть о том, что Мария станет матерью Христа, приходит не просто с неба — из летающей тарелки с помощью луча, похожего на лазерный! Если присмотреться, вместо окошек НЛО — херувимы. Почему автор изобразил все так, а не иначе? Думаю, он сам видел нечто подобное. Ведь тогда не было самолетов, вертолетов и ракет, которые сейчас принимают за НЛО.

Тогда я сам решил изучить следы контактов наших предков с внеземными цивилизациями. И увидел самые впечатляющие из них — например, рисунок на надгробной плите в пирамиде майя. На нем изображен… астронавт! Правда, очень похоже! Он нарисован в такой же позе, как мы лежим в своем корабле! Если бы легли иначе, то во время перегрузки кровь приливала бы к голове или, наоборот, отливала от нее. Поэтому кресла установлены под неким углом — чтобы во время полета кровь в сосудах распределялась равномерно. И на рисунке майя угол тот же самый! Переплетение труб и языки пламени внизу «ракеты» — будто чертеж двигателя… Из пирамиды Хеопса я привез память о сверхъестественном: светящиеся шары на фото. С друзьями фотографировали друг друга и позже обменялись снимками. На кадре мы с женой, а рядом — полупрозрачные шары, точно мыльные пузыри. Потом увидел такие же пузыри и в альбомах моих спутников… Говорят, что в пирамидах есть какие-то сущности. Может быть, души усопших фараонов?

Георгий Гречко на борту космического комплекса, 1978 год

ЛАПША из писем читателей

Девчонки, не радуйтесь, что за вами бегает много парней. Футболисты тоже бегают за мячом, пока гол не забьют.

Олеся, Тюмень

Подружка всю сознательную жизнь носила серебряное колечко с надписью «Спаси и сохрани». Только сняла — сразу замуж вышла!

Лера, Москва

У меня работа — сутки через трое, коллектив — стервы через двое...

Валентина Павловна, Тверь

С такой работой и зарплатой скоро помру, но так и не узнаю, как деньги меняют человека.

Алексей, Владивосток

Вот смотрю на мужа и думаю: все-таки нет-нет да попивает из копытца...

Нина, Ставрополь

■ЧЕМ СТАРШЕ МЫ СТАНОВИМСЯ, ТЕМ БОЛЬШЕ СВИДАНИЯ НАПОМИНАЮТ СОБЕСЕДОВАНИЯ.

■У ВСЕХ ЕСТЬ ТОЧКА ДЖИ. У МУЖЧИН ЭТО ДЖИЛУДОК.

■МУЖЧИНЫ — КАК НАСМОРК: ЧЕМ ЛЕГКОМЫСЛЕННЕЕ ЖЕНЩИНА ОДЕТА, ТЕМ БОЛЬШЕ ШАНСОВ ЕЕ ПОДЦЕПИТЬ.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

55 лет, средней полноты. Простая, симпатичная, не пью, не курю. Своего жилья нет. Хочу познакомиться с простым, добрым мужчиной, без вредных привычек, со своим жильем. Остальное при встрече.

Галина, Армавир, Краснодарский край, тел. 8-928-422-65-98

***

45 лет, рост 168 см, вес 65 кг. Добрая, симпатичная, без вредных привычек. Люблю готовить, создавать домашний уют. Для создания семьи познакомлюсь с порядочным, самостоятельным, добрым мужчиной 40-50 лет, без вредных привычек, согласным на переезд. Пьющих и судимых прошу не беспокоить.

Г. Л., Саратовская обл., тел. 8-906-305-08-22

***

Ольга, Ростов-на-Дону

48 лет, вдова. Добрая и порядочная, без вредных привычек. Для серьезных отношений познакомлюсь с уравновешенным, спокойным мужчиной 48-55 лет, желательно из Алтайского края. Не терплю предательства, неверности и лжи. Шутников прошу не беспокоить.

З. Н. Никонова, а/я 4, Рубцовск, Алтайский край, 658213, тел. 8-983-109-53-02

***

50 лет, рост 155 см, вес 41 кг, инвалид II группы (проблемы с голосом). Работаю на предприятии сборщицей. Веду активный образ жизни — путешествия, поездки на море. Живу в частном доме, занимаюсь огородом. Для создания семьи познакомлюсь с мужчиной примерно моего возраста, проживающим в Ростове-на-Дону, Ростовской области или в близлежащих районах Краснодарского края, с которым можно было бы и в кино сходить, и поехать отдохнуть. Алкоголиков, из мест лишения свободы прошу не беспокоить. Также прошу не звонить жителей с. Кулешовки, Ростовской области.

Ольга Любимова, Ростов-на-Дону, тел. 8-951-539-26-71

57 лет, рост 172 см, вес 72 кг, есть небольшая инвалидность (плохой слух). Русская, по гороскопу Рыбы. Добрая, люблю природу, сад, огород. Всю работу по дому делаю сама. Есть опыт в строительстве, могу помочь построить небольшой дом. Познакомлюсь с высоким, образованным мужчиной-славянином, можно с инвалидностью, проживающим в сельской местности недалеко от Краснодара, Анапы, т. к. давно мечтаю переехать в эти края. Если у вас такие же интересы, откликнитесь, буду хорошей помощницей!

Нина, Ставропольский край, тел. 8-928-300-53-18, после 16.00

***

68 лет, вдова. Деловая, энергичная, без материальных и жилищных проблем. Познакомлюсь с внимательным, спокойным, добрым мужчиной из Ставропольского края, Москвы или Московской области, любящим природу.

Без подписи, а/я 9, п/о №32, Пятигорск, Ставропольский край

***

Для создания семьи познакомлюсь с порядочным, надежным мужчиной 67-75 лет, который станет мне опорой на всю оставшуюся жизнь. Пьющих и судимых прошу не беспокоить.

Татьяна, Нефтекумск, Ставропольский край, тел. 8-918-805-96-48

***

Ищу интересного собеседника — пенсионера из Ставрополя или Михайловска для совместного времяпрепровождения (прогулки, беседы, походы в театр, кино, на выставки и т. д.). Интим не предлагать.

Без подписи, Михайловск, Ставропольский край, тел. 8-918-805-81-25

***

Очень домашняя, спокойная, без вредных привычек. Люблю работу в огороде, чистоту и уют, но не терплю кошек (у меня аллергия). Для серьезных отношений познакомлюсь с чистоплотным, добрым, заботливым, честным мужчиной 59-70 лет, который не предаст и грубо не выражается. Образование значения не имеет. Прошу звонить только с серьезными намерениями. Переезд по договоренности.

Валентина, Воронежская обл., тел. 8-903-857-94-46

МУЖЧИНЫ

26 лет, рост 182 см, спортивного телосложения. Живу в сельской местности, работаю. Есть благоустроенная квартира, поэтому переезжать не хотелось бы, но в процессе знакомства рассмотрим варианты. Для жизни есть все, но нет любимой женщины — доброй, ласковой, заботливой, понимающей, умеющей вести хозяйство. Для серьезных отношений познакомлюсь с православной девушкой 20-27 лет, согласной на переезд. Если есть ребенок, приму как родного. Увлечение алкоголем и курение не приветствуются. Ищущих спонсора, а также ради интереса прошу не беспокоить.

Николай, Ставропольский край, тт. 8-905-412-03-72, 8-988-706-26-63

***

33 года, рост 178 см, вес 75 кг. Симпатичный, спокойный, без вредных привычек. Есть хорошая работа и квартира. Для создания семьи познакомлюсь с доброй женщиной 25-30 лет, не склонной к полноте и без вредных привычек. Прошу звонить только тех, кто хочет создать семью, ценит доброту, порядочность и честность.

Борис, Пятигорск, Ставропольский край, тел. 8-962-494-44-51 (только для SMS)

***

37 лет. Женат не был, детей нет. Живу в своем частном доме, работаю, без вредных привычек. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной до 35 лет, согласной на переезд ко мне.

Р. А. Иванов, ул. Вишневая, 17, Новоалександровское поселение ДНТ «Донские зори», Азовский р-н, Ростовская обл.

***

37 лет, рост 190 см, по гороскопу Козерог. Без вредных привычек, материальных и жилищных проблем. Порядочный, спокойный. Для серьезных отношений ищу простую, добрую, скромную спутницу жизни без детей.

Без подписи, а/я 9, п/о №32, Пятигорск, Ставропольский край

***

40 лет, рост 170 см. Русский, вредные привычки в меру. Есть свой дом. Познакомлюсь с женщиной до 43 лет, желательно из Ставропольского или Краснодарского края. Ребенок не помеха. У нас в городе трудно найти вторую половину, потому что мало где бываю. Возраст все-таки, да и некогда: дом, работа...

А. С. Луков, Изобильный, Ставропольский край, тел. 8-961-497-04-97

***

42 года, рост 176 см, вес 80 кг, русский. Для создания семьи познакомлюсь с русской, трудолюбивой, порядочной женщиной до 35 лет, согласной на переезд.

Без подписи, Саратовская обл., тел. 8-987-324-25-98

***

43 года, рост 175 см, плотного телосложения, глаза светло-карие, волосы светло-русые, инвалид II группы (не рабочая, общее заболевание). Была родовая травма головы, эпилепсии и ДЦП нет. Передвигаюсь самостоятельно, выгляжу молодо. Без вредных привычек, с разносторонними увлечениями. По характеру добрый, порядочный. Живу на КМВ рядом с Пятигорском, есть отдельное жилье со всеми удобствами. Познакомлюсь с женщиной 30-45 лет, инвалидом II-III группы, можно здоровой, без детей. Проживание только у меня.

Владимир Богданов, ул. Октябрьская, 62, с. Юца, Предгорный р-н, Ставропольский край

***

70 лет, но выгляжу намного моложе, рост 160 см, ношу очки. Не пью, не курю, не судим, не женат. Добрый, спокойный, русский, веду здоровый образ жизни. Живу в селе: дороги у нас асфальтированы, в домах газ и вода. Очень люблю животных, особенно кошек. Познакомлюсь с доброй женщиной 60-65 лет, не склонной к полноте, без вредных привычек, из сельской местности, можно инвалидом III группы, согласной на переезд ко мне в село. Пиши, дорогая, очень жду ответа!

Василий Петрович Артемов, п/о с. Морд-Юнки, Торбеевский р-н, Республика Мордовия, 431036

Овдовела после 50 лет счастливого брака

Имею хорошее воспитание и столичное образование, капитан медицинской службы в отставке. Есть ум, шарм и молодость души. Самодостаточна, по натуре оптимистка, хозяйка своей судьбы. Овдовела после 50 лет счастливого брака. Дети и внуки далеко, а одиночество переносить трудно. Нужен надежный друг, вдовец 70-73 лет, без вредных привычек и жилищных проблем. Познакомлюсь с порядочным, заботливым, деликатным и покладистым мужчиной, желательно бравым офицером силовых структур в отставке. Уезжать из родного Волгограда не намерена, при обоюдном желании возможен переезд ко мне.

Маргарита, Волгоград, тел. 8-909-391-43-57, с 18.00 до 21.00

За лучшее письмо — 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар, заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги.

P.S. В купоне появились 4 новые строки. Заполните их, если у вас есть расчетная карта любого банка, и тогда вы сможете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Купон

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я СОГЛАСЕН/СОГЛАСНА, ЧТОБЫ МОЙ ДОМАШНИЙ АДРЕС БЫЛ ОПУБЛИКОВАН ☐ ДА ☐ НЕТ

РАСЧЕТНЫЙ СЧЕТ (ЛИЦЕВОЙ СЧЕТ)

НАИМЕНОВАНИЕ БАНКА (ПОЛНОЕ), ГОРОД

БИК банка

Кор. счет банка

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

Многие читатели просят опубликовать их номера телефонов и полный адрес. Предупреждаем: «Айболит» читают во всех частях света. Когда у вас ночь, где-то день, поэтому звонки будут круглосуточными. Для здорового человека это кошмар, а для больных, работающих посменно или страдающих бессонницей жизнь станет невыносимой. И еще: будьте готовы к тому, что без предупреждения к вам в гости приедут люди, которые могут быстро стать в тягость. Мудрее, безопаснее, хотя и хлопотнее, открыть почтовый ящик в любом почтовом отделении или получать почту «до востребования».

Главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» Галина Николаевна Воробьева

Пригодится

ЛОКТИ стали шершавыми? Смешайте мед с кофейной гущей (1:1) и нанесите, массируя. Через 15 минут смойте теплой водой.

НАКРАШЕННЫЕ ресницы получатся пышнее и длиннее, если перед нанесением туши напылить на них немного пудры.

БЛЕСТИТ кожа? Разомните руками два свежих томата и нанесите на лицо — выделение кожного жира уменьшится.

ПЯТКИ огрубели? В 3 л воды отварите 1/2 стакана риса до готовности. Опустите ноги в терпимо горячий отвар и держите до остывания.

НОГТИ слоятся? Перед сном расплавьте свечной воск, окуните кончики пальцев и наденьте поверх перчатки. Утром вотрите в кожу любое масло.

ЧАСТО ЖЕНЩИНА, БЕЗ КОТОРОЙ ЖИТЬ НЕЛЬЗЯ, И ЖЕНЩИНА, С КОТОРОЙ ЖИТЬ НЕВОЗМОЖНО, — ОДНО И ТО ЖЕ ЛИЦО.

Думай, думай

Дезодоранты и антиперспиранты, в состав которых входит алюминий, очень опасны. Они могут спровоцировать развитие рака груди, предупреждают исследователи. В самых распространенных жидкостях от пота содержится до четверти объема солей алюминия. При нанесении на кожу они легко проникают в организм. Чаще всего средства от пота наносят на область подмышек, а оттуда недалеко и до молочной железы. Еще хуже прогноз, если женщина курит. При курении в организм поступает кадмий. Его сочетание с алюминием — гремучая смесь. Взаимодействуя, они серьезно увеличивают риск рака молочной железы и других заболеваний.

Для вас, мадам

Проснитесь красивой

Утренние отеки и мешки под глазами не редкость. Как избежать этих проблем?

1 Перед тем как ложиться спать, обязательно проветрите комнату — кислород очень полезен для кожи, да и сон будет лучше.

2 Тщательно умывайтесь перед сном, чтобы полностью избавиться от загрязнений и остатков косметики. А ночной крем наносите очень тонким слоем, чтобы он не мешал коже дышать.

3 Не пейте на ночь много жидкости и не ешьте соленого, так как все это провоцирует отеки и мешки под глазами, которые появятся как раз к утру и вовсе не украсят вас.

4 Перед сном полезно принять ванну с морской солью, она расслабит и поможет вывести скопившиеся за день шлаки.

5 С утра полезно принять контрастный душ. Умываться лучше не водопроводной водой, а отваром ромашки. Если за ночь под глазами появились синяки, убрать их помогут примочки с чайной заваркой.

6 С утра пейте не кофе, а чашку зеленого чая с лимоном и кусочком шоколада — чай выведет токсины, а шоколад улучшит настроение.

7 Ваша подушка должна быть невысокой, а матрац ровным и жестким, чтобы позвоночник не искривлялся. Спать лучше всего на спине, так как сон на боку плохо отражается на овале лица. Для женщин, которые просыпаются утром с отекшим лицом: положите под голову две подушки. За ночь произойдет отток крови и лимфы. Это поможет избежать опухшего лица, но не стоит так делать постоянно, иначе начнутся проблемы с позвоночником и шеей.

8 На сон грядущий не стоит просматривать передачи о катастрофах, преступлениях, а также фильмы ужасов. В противном случае ночной кошмар будет обеспечен, а утром встанете вялой, с плохим настроением и никакой бодрости.

В. И. Иванова, косметолог

Моем голову

Мыть голову умеют даже дети. Но и в этом деле есть тонкости.

Шампунь всегда надо наносить на волосы два раза. В первый раз — для того, чтобы смыть загрязнения. А во второй — оставляя на пару минут, чтобы успели подействовать активные вещества. Вода при этом должна быть приятно теплой. В конце мытья ее можно сделать чуть более прохладной, чтобы придать волосам дополнительный блеск и улучшить микроциркуляцию крови. Кондиционер наносите на подсушенные полотенцем волосы. Если они будут мокрыми, активные компоненты не смогут проникнуть достаточно глубоко. Держите средство на волосах 2-3 минуты. Маску стоит использовать по тем же правилам, но держать ее нужно дольше — 10-15 минут. Для усиления эффекта можно обернуть волосы пленкой и горячим полотенцем. Не оставляйте полотенце подолгу на голове, иначе «парниковый эффект» приведет к повышенной жирности волос. Чаще меняйте полотенце, ведь на нем накапливаются и размножаются бактерии. Не расчесывайте мокрые волосы — они впитали влагу, стали тяжелыми, поэтому будут легко выдергиваться из луковиц и рваться.

Крем от морщин готовлю из моркови с маслом и воском

Хочу поделиться моим рецептом крема от морщин. Натрите на мелкой терке среднюю морковь, положите в кастрюльку и залейте подсолнечным маслом так, чтобы морковь была покрыта. Поставьте на медленный огонь и томите до тех пор, пока морковь не станет совсем мягкой. Затем процедите смесь через марлю, в полученную жидкость добавьте 15-20 г пчелиного воска и снова поставьте на плиту для того, чтобы воск растаял. После этого в слегка остывшую смесь положите 1/2 чайн. ложки меда, 7-10 капель эфирного масла кедра (можно взять любое другое хвойное), перемешайте и вылейте в баночку из-под крема. Крем после застывания получается густой, даже как будто твердый, но от тепла рук тает и наносится хорошо. Он подходит для любых типов кожи. Кстати, еще один плюс этого крема — его можно наносить и на кожу вокруг глаз.

И. Новикова, Пермский край

Вместо скраба — яблочко с овсянкой

Для придания лицу здорового цвета я пользуюсь таким скрабом. Половинку яблока измельчаю в блендере, добавляю к пюре немного йогурта и 2-3 чайн. ложки измельченной в кофемолке овсянки. Получается жидковатая кашица, которую наношу на кожу лица массажными движениями. Даю подсохнуть, скатываю по массажным линиям, а остатки смываю прохладной водой и увлажняю кожу кремом. Делаю такую процедуру 1-2 раза в неделю в течение месяца, потом — перерыв на месяц.

А. Фролова, Воронеж

ЭЛЛА КИЛГОР, СТУДЕНТКА ИЗ ЛОНДОНА, ИЗОБРЕЛА ДАМСКИЕ ТУФЛИ СО СКЛАДНЫМИ ВЫСОКИМИ КАБЛУКАМИ. ПРОСТЫМ ДВИЖЕНИЕМ НОГИ ШПИЛЬКИ СКЛАДЫВАЮТСЯ ПОД ПОДОШВУ.

Хи-хи-с!

■ЖЕНЩИНЫ ВЛЮБЛЯЮТСЯ В ТО, ЧТО СЛЫШАТ, А МУЖЧИНЫ — В ТО, ЧТО ВИДЯТ. ПОЭТОМУ ПЕРВЫЕ КРАСЯТСЯ, А ВТОРЫЕ ВРУТ.

■В ЛЮБОЙ НЕПОНЯТНОЙ СИТУАЦИИ ОБНИМИ СЕБЯ, ПОГЛАДЬ ПО ПЛЕЧИКУ И ПОЙДИ ПОКУШАЙ.

■ПРИНИМАТЬ АЛКОГОЛЬ ГОРАЗДО БЕЗОПАСНЕЕ ДЛЯ ОРГАНИЗМА, ЧЕМ ПРИНИМАТЬ ВСЕ БЛИЗКО К СЕРДЦУ.

■ДИЕТА — ЭТО КОГДА ЖЕЛУДОК НОЧЬЮ ПЕРЕКЛИКАЕТСЯ С ОРУЩИМИ НА УЛИЦЕ КОТАМИ.

Уроки жизни

«Балетки идут только подросткам!»

ВЯЧЕСЛАВ МИХАЙЛОВИЧ ЗАЙЦЕВ, художник-модельер:

* К сожалению, существует устойчивое заблуждение, что под белые вещи надо надевать белое белье. Но это привлекает внимание к деталям вашего нижнего белья. Лучше, если оно будет универсального телесного цвета.

* Конечно, с платьем хорошо смотрятся туфли на высоком каблуке, но летом можно себе позволить разнообразную обувь на устойчивой танкетке или туфли-лодочки на небольшой шпильке. Популярные балетки идут только худеньким девушкам-подросткам.

* Основная женская проблема — несоответствие размеров груди, талии и бедер параметрам 90 х 60 х 90. Если считаете, что в проблемном месте недостаток сантиметров, смело его декорируйте рюшами, воланами, складками, сборками. Если избыток — делайте яркие акценты рядом, отвлекая внимание от несовершенства.

* Трикотаж — самый распространенный материал для летней одежды. Комфортные платья красиво облегают фигуру, однако слишком сильное прилегание выдаст все дефекты. Платья из трикотажа лучше выбирать свободного кроя с драпировками.

* Не скромничайте с драгоценностями — у каждой уважающей себя дамы должен быть их целый сундук. Но пожалуйста, оставьте бриллианты и золото ценой в полсамолета на вечер. Днем к лицу изысканная бижутерия!

Прыщи у взрослых

Ищем причину

Считается, что прыщи — подростковая проблема. Но почему от них часто страдают взрослые?

* У женщин воспаления часто связаны с фазой менструального цикла или провоцируются приемом лекарств.

* Исследования показывают, что уже существующие высыпания часто усиливаются в период нервного напряжения.

* Следите за гигиеной. Мы часто прикладываем к щеке мобильный телефон, не протерев экран хотя бы салфеткой, трогаем кожу грязными руками. Все это усиливает воспаление.

* Иногда виноваты наши гены. Многие от рождения склонны к высыпаниям на коже, которые не проходят долгие годы.

* Также состояние кожи ухудшает неправильное питание, особенно большое количество сладких и жирных продуктов.

Что делать? Не выдавливайте, не царапайте и не ковыряйте воспаления. Инфекция может разнестись по лицу, еще и шрамы останутся.

* Откажитесь от газировки, конфет и выпечки. Чаще ешьте бобовые, рыбу, бразильские орехи, миндаль, тыквенные семечки, курицу, тыкву, морковь и зеленые листовые овощи.

* Не ждите, что прыщи сойдут сами. Начните с диеты и домашнего ухода. Если проблема не исчезнет, обратитесь к врачу.

А. И. Искандерова, терапевт, врач высшей категории

АНЕКДОТЫ

Выступает министр финансов:
— В этот раз мы готовы к новому кризису, наши валютные резервы велики, нам ничего не угрожает.
Голос из зала:
— А нам?

— Рабинович, как вы считаете, что сильнее: знание или чувство?
— Чувство!
— Почему?
— Вот знаю, что я должен Додику, но чувствую... не отдам.

Проезжает мимо поста ГИБДД машина. Гаишник ее тормозит, подходит, смотрит на водителя, который явно нетрезвый, и в предвкушении наживы говорит:
— Ой, а какие у нас глазки. А ну-ка пойдем дунем!
Водитель:
— Не-е-е, я все.

Жена разгадывает кроссворд:
— Мужчина, стремящийся вступить в брак... Пять букв...
Муж тихо-тихо:
— Идиот...

Американец — русскому: «Я представляю, как вы обедаете: дубовый стол, на столе — бутылка водки, черный хлеб, селедка, лук, каша, пельмени. Под столом — пулемет. На стене — балалайка и буденовка. Во дворе — танк, а на крыльце — медведь». Русский: «Что за бред?! Почему одна бутылка водки?!»

Главврач психиатрической клиники вызывает дежурного и говорит: «Непорядок! В 3-й палате пятеро Наполеонов избивают одного Кутузова... Это же не соответствует истории!» Дежурный: «Понял, исправим!» Через полчаса возвращается: «Историческая справедливость восстановлена, Наполеонам вкололи транквилизаторы, и теперь Кутузов бьет французов!»

МАЛО КТО ЗНАЕТ, НО ПЕРЕД ПРОЕКТОМ «ТАНЦУЙ!» БЫЛ ПРОЕКТ «ВАМ ПИСЬМО!».

ОЙ!

Весёлые новости

● **На днях** прошло заседание правительства на тему: «Урезать бюджет на медицину — спасти Пенсионный фонд».

● **Пятикласснику** из Челябинска пришлось прервать обучение в школе, потому что подошла его очередь в детский сад.

● **Появились** телефоны, встроенные в ухо, телевизоры, встроенные в глаз. Ведутся разработки новых унитазов...

РАССКАЗИК

Один приятель — другому: «Ты слишком напряжен. Расслабься. Думай о приятном. Представь себе северное сияние... запах свежеиспеченного хлеба... картину Поля Сезанна... Эй, что у тебя с лицом?» — «Стою на Северном полюсе. Нюхаю свежеиспеченный хлеб. Мучительно пытаюсь понять, что здесь делает картина Сезанна».

АУРА

Иду как-то раз по улице. Смотрю — рекламный щит: «Здесь вы можете сделать фотографию своей ауры!» Заинтересовался, конечно. Какая она у меня — аура? Большая или маленькая? Какой формы?

В офисе меня встретила женщина, спросила, какое фото своей ауры я хотел бы получить — цветное или черно-белое. Цветное — тысячу рублей, черно-белое — пятьсот. Я пожелал цветное.

— Встаньте сюда, спиной к экрану, — сказала женщина и показала рукой на большой оцинкованный лист железа, прибитый к стене. От листа к устройству, похожему на школьный телескоп и установленному на треногу, тянулся толстый провод.

— Не дышите, — сказала женщина и нажала кнопку. Телескоп щелкнул и вспыхнул на мгновение зеленой лампочкой. — Все, завтра можете забрать фото вашей ауры.

На следующий день, забрав фото, я принес его домой и принялся разглядывать: радужное свечение окружало весь мой организм. Особенно оно было ярким и широким вокруг головы. Разглядел три бледно-зеленые буквы расположенные полукругом над головой: лох.

Я прибежал в офис и возмущенно спросил:
— Что здесь написано?!
Надев очки, женщина всмотрелась в фото и ответила:
— Лох. Бывает и такое.
— Если я лох, значит, это обман, а никакая не аура!
— Если это так, значит, вы лох. Что аппарат и зафиксировал. И какой здесь обман? Да и вообще, если перевернуть фотографию, здесь и лоха-то никакого нет, а больше похоже на римские цифры. Видите?
— Вижу.
— У вас нет римских корней?
— Бабушка, помню, рассказывала о каком-то итальянце в ее юности.
— Вот видите!
В общем, своей аурой я остался доволен.

Сергей Савченков

РАССКАЗИК

Однажды зашел у рыбаков спор, как определить возраст рыбы. Долго обсуждали, рассказывали разные версии о чешуйках, оттенках, плавниках... К ним подошел местный егерь, решили спросить его: «А как определить возраст рыбы?» — «По глазам». — «Это как?» — «Чем дальше глаза от хвоста, тем рыба старше».

Это интересно!

На Урале издревле готовят пирожочки «посикунчики». Смешное название придумали из-за того, что маленькие пирожки при надкусывании брызгают соком, как бы сикаются. Только сок маленького «посикунчика» всегда попадает прямо в рот — и это настоящее наслаждение. Перед «посикунчиками» устоять невозможно, говорят уральцы.

Стишки-пирожки

татарский хан суровo крикнул
славяне заплатите мзду
ему ответили красиво
но рифма здесь запрещена

***

я очень мало в жизни знаю
того что нужно в жизни знать
а по тому что знать не нужно
я защитил вчера диплом

***

ты назвала меня занудой
без основательных причин
переспросил с чего бы это
но не ответила семь раз

***

она как истинная баба
в избу горящую войдет
коня бесстрашно остановит
но верещит увидев мышь

***

вот камень ножницы бумага
стрихнин гантеля хомячок
пожалуй я сегодня в сумке
ключей от дома не найду

***

избрав сегодня стиль
гламурный
иду с собачкой на руке
повизгивает мой ротвейлер
сползает не привык пока

стишок-пирожок — это четверостишие с короткой и остроумной развязкой, в нем нет заглавных букв и знаков препинания

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23

К	О	Л	У	Н		Э	Т	А	Ж		Х	И	Ч	К	О	К
О		А		Р	И	О	Н		Н	И	К	А		А	У	Р	А
К	Р	У	И	З		И	Д	О	Л		Л	А	Й	Н	Е	Р
О		Р		А	С	С		Ф	А	Н	Т		Н	А	Й	Т
С	П	А	З	М		Т	О	Р		И	У	Д	А		Р		
	Р		Н	И	К	О		И	С	Т	Р		Я	В	О	Р
Ц	Ы	П	А		А	Н	Н	Е		К	А	А		Е		А
	Щ	У	К	И	Н		А	В	В	А		Д	А	Р	Т	С
Ш	Л	Я	С	Т	У	Л		И		Х	А	У	С		Т	
О	Л	И	М	П		Г	Е	О	Р	Г		П	Л	А	М	Я
М	Т		А	Н	О	Д		Ш	Е	С	Т		Ч	И	П	
П	А	Ц	А	Н		Л	Ь	Ю	И	С		Е	Л	Е	Н	А
О		Е	Р	Е	С	Ь		К		Т	У	Р	А		С	
Я	Р	Е	Ц		Н	И	О	Б	И	Й		Б	У	К	И	
	Л		С		Г	И	М	Н		Я	М	Щ	И	К		Ш
О	С	Т		И	Н	К	И		К		А		Р	О	Б	А
М	У	Л	И	Н	Е		Т	Р	У	Т		С	И	Л	О	К
У		Е		О	В	Ц	А		П	А	Н	И	Н		Е	
Т	О	Н	И	К		А	Т	Л	Е	Т		Э	Т	И	К	А
	К		Н		К	Р	О	У		У	Ю	Т		М		Р
Г	А	Р	Д	А		Е	Р	И	К		С	Л	Е	П	О	К
О		О		Р	О	В		Д	У	Э	Т		Л	А	М	А
Р	А	Д	Ж	А		И	Т	О	Г		А	К	Е	Л	А	
Н		Ы		Б	И	Ч		Р	А	П	С		Ц	А	Р	Ь

Вредная вышка

Был я недавно в гостях у деда своего. На окраине села, где он живет, кто-то из мобильных операторов поставил вышку. Как только она заработала, у всех местных бабушек, как у одной, появился шум в ушах и поднялось давление. И все стали проклинать соседа, который разрешил эту вышку поставить у себя в огороде.

— Так что, — интересуюсь у деда, — действительно от вышки вред такой здоровью?

Дед:
— Еще какой! Бабки как узнали, что сосед за установку вышки неплохие деньги отхватил, так тут же у всех давление знаешь как скакнуло!

Сергей Л., Ярославль

РАССКАЗИК

Разговаривают три мужика: Один: «Зашел с подругой магазин, и ей на глаза попались такие сексуальные трусики. Мне это стоило 3000 рублей». Второй: «А я зашел с женой в магазин, так ей на глаза попались трусики с бриллиантами. Мне это стоило штуку баксов». Третий: «А моей жене на глаза попались трусики, так, ничего особенного. Мне это стоило 300 тысяч и развод». Первый и второй: «А в каком магазине она их нашла?» — «Она их под нашей кроватью нашла».

Как тебе не стыдно, пёс?!

Наблюдал недавно забавную картинку: большой пес, которого вела на поводке женщина, прямо на ходу выхватил у идущего навстречу мужичка недоеденный пирожок с мясом. Хозяйка тут же начала кричать собаке:

— Фу, Граф! Как тебе не стыдно!

Было совершенно очевидно, что и сам пес не совсем понимал, как такой казус мог с ним случиться. Он стоял, опустив голову и свесив уши, с такой виноватой мордой, как будто хотел сказать: «Елки-моталки! И как же это меня угораздило?» Потом все же сообразил, как исправить положение: подошел к мужику и аккуратно положил пирожок к его ногам, после чего вопросительно оглянулся на хозяйку, мол, теперь, надеюсь, снова все нормально?

Олег Д., Сочи

Такой случай

У нас сдачи нет!

ВЫПРЫГНУЛ ИЗ МАШИНЫ, ПЕРЕБЕЖАЛ ДОРОГУ И ПОНЕССЯ В СТОРОНУ ДЭПЭЭСНОЙ МАШИНЫ, ГДЕ СИДЕЛИ ТРИ ГАИШНИКА. «АГА, ДЕНЬГИ ДЕЛЯТ!»

История давняя. Поехали как-то раз с женой к родителям в другой город. Трасса была свободна, я попросил жену порулить, а сам решил поспать, так как был за рулем уже долго и сильно устал. Где-то в конце Тульской области остановил нас гаишник. Жена предъявила права.

— Нарушаете скоростной режим, — отчеканил блюститель порядка.

— Хорошо, 100 рублей штраф устроит? Вот деньги, сдачу дадите?

— Один момент.

Весь диалог я слушал в дреме, прикорнув на переднем пассажирском сиденье. Подходит гаишник:

— Сдачи нет, езжайте.

И тут в меня будто вселился демон. Я резко проснулся, поняв, что гаишники только что взяли 1000 рублей (у нас мелких денег не было), сказали, что сдачи нет, и теперь пытаются нас отправить. Выпрыгнул из машины, перебежал дорогу и понесся в сторону дэпээсной машины, где сидели три гаишника. «Деньги делят», — подумал я. Рывком открыв дверь водителя, я практически оторвал у него нагрудный жетон, пытаясь рассмотреть его номер. Все три гаишника смотрели на меня в состоянии какого-то ступора. Я заорал:

— Знаете, что самое интересное, товарищ капитан? Что я никуда не тороплюсь. Сейчас я поеду в ваше управление собственной безопасности и там сдам вас ко всем чертям! Это ж надо! Договориться на сотню, взять тысячу и сказать, что сдачи нет! Где тысяча?

Капитан:
— Я не брал.
— Вы мне эти кидальные штучки бросьте! Не брал он! — достаю телефон, набираю 112. — Девушка, отдел собственной безопасности ГИБДД Тульской области!

Перебегаю трассу обратно к своей машине, кричу жене: «Перелезай, я рулить буду!» Сажусь за руль, разворачиваю машину в сторону Тулы.

Жена говорит:
— Слушай, я не давала им денег.
— Что? — переспрашиваю.
— Я им денег не давала.

Смотрю, к нам бежит гаишник, интенсивно машет руками. Опускаю стекло, спрашиваю:
— Что?
Гаишник:
— Мы собрали тысячу, нате вам, не надо никуда ехать, пожалуйста!

Андрей Р., Московская обл.

Американский кроссворд

ЧТОБЫ ЕГО РАЗГАДАТЬ, ТРЕБУЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО ПРАВИЛЬНО ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ, НО И ВЕРНО РАССТАВИТЬ ОТВЕТЫ ВНУТРИ СЕТКИ. ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДАЮТСЯ ПО СТРОКАМ И СТОЛБЦАМ.

			Официальный плод Мальдив	Выскочка, на носу красующаяся	Муза Петрарки	Поставил фильм «Разиня»	Классик восточной поэзии	Кто из философов «стер Юма в порошок»?	Играла Рейчел в т/с «Друзья»	Корка на луже после ночной стужи	Озвучивал Львенка и Черепаху в мультфильме	Богатая залежь	Перемотана с катушки на шпульку	Работа под девизом «И так сойдет!»	Переходник для евророзетки	Закусочная с «Липтоном»	Валюта Хорватии	Блистала в «Диком ангеле»	Гоночное авто
			Ершик для чистки ружья		Родоначальник желтой прессы	Символ со смыслом	Земляк Игнесиаса		Столярный разметочный инструмент			Корявые стишки				Горное село	Итальянский кутюрье	Столица на Свислочи	Типичный ротозей
			Речная глубинка	Певица с хитом «Вчера»	Все невечное под Луной	Богмилитарист	Монах из лавры	Ярость, сменяемая на милость		Профессиональный подражатель	Главная река на Аляске	Отсек вагона	Греческая богиня домашнего очага	Антагонист мизера	Родной город Джими Хендрикса и Билла Гейтса	Аттракционтуманица	Втык от медсестры	Стукач по капсюлю	«Скакун» Насреддина
			Дудка артековца	Река в Муроме	Алогей беременности	Голубой брат Ганга	Абориген из Иордании		Иван из сказки, но не дурак		Бурбонский золотой	Модель «Форда»	Накожный шедевр	Позывной Штирлица		Город рыбного имени	Грациозная антилопа	Рак из морской пучины	Дуга над подворотней
Топор-тяжеловес	Шажок для лифта	Альфред — король ужасов																	
Конь из мифологии греков	Премия фильму «Кукушка»	Мистическая оболочка																	
Тур по морям	Обожаемый истукан	«Титаник» как судно																	
Медяк времен патрициев	Задание под игровой залог	Эрик, придумавший Лесси																	
Ногу свело как явление	Бублик для геометра	Предатель Иисуса																	
Звездная роль Сигала	Древнее название Дуная	Клен-блондин																	
Пан из телекабачка	Вески среди певиц	Шипящий друг Маугли																	
Муж Эллочки-людоедки	Псина в свите Айболита	Игра стрелков в офисе																	
Засиженный предмет мебели		Камышовый кот																	
Ставка Зевса	Философ Гегель по имени	Бушует во время пожара																	
Визави катода	Атрибут прыгуна в высоту	Друг Дейла																	
Простецкий отрок	Имя писателя Кэрролла	Ваенга на эстраде																	
Вздор, что вел на костер	Башенка в углу шахматной доски																		
Солидная шкатулка	Металл в честь дочери Тантала	Между аз и веди																	
Главная песнь страны	Кучер, замерзавший в степи																		
Восток на компасе	Древние перуанцы	Фрак для работяги																	
Нити для рисунка на канве	Древесный фитиль	Петля для ловли птах																	
Мамаша барана	Телесериальный Журов вне роли																		
Оживляж для джина	Крепок и мускулист	Учение о морали																	
Оскароносный гладиатор		Приятная домашняя обстановка																	
Щиток рапиры	Рукав между озерами	Маска из гипса																	
Канава против танка	Спаренные солисты	Послушник из пагоды																	
Князь верхом на слоне	Как сумма, так и разность	Опекун Маугли																	
Хлесткий кнут сатиры	Медонос на корм скоту	Титул пушки в Кремле																	

Гороскоп с 24 июня по 7 июля

Пока роса не высохла, пройдитесь по траве босиком!

ОВЕН Судьба дарит вам шанс, а вы не видите за деревьями леса, а за суетой — людей, которым дороги... Хотите укрепить здоровье? Ешьте столько зелени, сколько в состоянии съесть. Пусть это будут шпинат, листья крапивы или одуванчика: 0,5 кг ежедневно — это минимум. Такую зелень можно на выбор съесть с куском черного хлеба или таким же куском мяса. Готовьте зеленые супы и борщи.

ТЕЛЕЦ Сидите дома, наслаждайтесь семейным уютом. Никого не пилите, не ругайте, не вредничайте, иначе перессоритесь со всеми близкими. А чтобы в семье царили понимание и лад, принесите в дом каштановые ветви, поставьте их в трех вазах — неподалеку от входа в квартиру, в спальне и на кухне. Лето — время молодых овощей. Огурцы, помидоры, капуста — в них много витаминов, а главное, клетчатки, которая как метла выметет все лишнее из вашего кишечника. Так что не упустите время, ешьте на здоровье.

При трахеите, бронхите и других заболеваниях органов дыхания пейте свежеприготовленный огуречный сок по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день.

БЛИЗНЕЦЫ Копание в земле — хорошая профилактика многих болезней. Перекапывая или взрыхляя землю, занимаясь посадкой растений, их поливом, можно избавиться от стрессов. Прекрасно, если у вас есть возможность поработать на свежем воздухе на даче. Там вы разбудите все мускулы, которые страдали всю зиму от безделья. Ну а если нет такой возможности, то уход за цветами, которые растут у вас дома, тоже пойдет на пользу.

РАК Попытайтесь привести в порядок свою жизнь. Результаты будут, но не сразу. Немного терпения! Если сейчас не наломаете дров, чуть позже все уладится. О здоровье. Возможны неожиданные носовые кровотечения. Если это приключится с вами на улице, поднимите вверх руку со стороны кровоточащей ноздри, а другой рукой сорвите пучок любой травы, зажмите ею ноздрю.

ЛЕВ Все хорошее случилось вчера, а сегодня по закону зебры не стоит ждать милостей от природы. Так что сидите тихонько, лучше на свежем воздухе. Кстати, не хотите ли укрепить зрение? И лекарство уже появилось, простое и доступное, — это огородная петрушка. Свежий сок принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день в течение 18 дней, заливая водой. Одновременно делайте примочки на веки с теплым отваром или жмыхом.

ДЕВА Если не хвататься за голову с криком «Ужас!», а постепенно разбираться с проблемами, то большую часть из них вы решите уже через пару недель. Здоровье и бодрость духа зависят и от правильного питания. Ради собственного блага откажитесь от яиц, свинины, говядины и чеснока. Налегайте на свежую капусту, кукурочку, морепродукты, печень и почки. И в любое время суток щелкайте орехи: они подкормят мозг и придадут сил.

ВЕСЫ Летом сидеть в четырех стенах — истинное преступление! Все к вашим услугам: и теплый воздух, и солнце, и вода. Кстати, купаться или хотя бы просто обливаться водой сейчас особенно полезно. И лучше это делать на природе. Главное, не переохлаждайтесь — это может вызвать цистит. На всякий случай хороший рецепт: залейте 1 ст. ложку толокнянки 3 стаканами холодной воды, доведите до кипения и варите, пока жидкость не выпарится, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

СКОРПИОН Расстаньтесь с прошлым — оно давно клубочком свернулось у ваших ног и не дает идти дальше. Откатите клубочек в сторону. Но только нежно — ведь в нем так много того, чего не хочется забывать. Возможны проблемы с пищеварением. Чтобы справиться с запорами, достаточно выпивать чашку мятного чая перед и сразу после еды: 1 чайн. ложку листочков мяты залейте 1 стаканом кипящей воды, дайте настояться 5 минут.

СТРЕЛЕЦ Вы постоянно будете натыкаться на людей, дела и события, связанные с прошлым. Причем все это напоминает о том, что многое в жизни было сказано и сделано на скорую руку. Не тратьте время впустую. Хотите, чтобы ваша жизнь наполнилась счастьем и радостью, а от недугов, особенно хронических, не осталось и следа? Встаньте пораньше, пока роса не высохла, и пройдитесь по траве босиком.

КОЗЕРОГ Вам сейчас впору действовать как человеку-невидимке: слушайте, что говорят другие, а сами помалкивайте. Страсти, которые будут кипеть вокруг вас, скоро утихнут сами собой: в конце концов люди поймут, что выяснять отношения вы не настроены. А укрепить сердце можно с помощью такого рецепта: отожмите сок свежего картофеля и свеклы, смешайте в пропорции 1:1 и пейте по 1/4 стакана: утром — натощак, днем — за 20 минут до еды и вечером — перед сном.

Чтобы зубы были крепкими, ешьте кукурузу в любом виде. Она не только укрепляет зубы, но и препятствует образованию желтого налета.

ВОДОЛЕЙ Ну вот, тучи рассеялись! Можно смело форсировать события и браться за дела, которые еще вчера казались совершенно неподъемными. Одно но... Берегите поясницу! А если прихватило, сделайте компресс: 1 ст. ложку меда смешайте с 1 ст. ложкой уксуса. Смесь выложите на провяленный капустный лист, приложите к больному месту, утеплитесь и ложитесь в постель.

РЫБЫ Дерзайте — сейчас все в ваших руках. Беритесь за невозможное! Звезды обещают сюрпризы, поэтому ловите подарки фортуны на лету. Родные люди окружат нежностью и заботой, а дети — пониманием. Вероятно обострение колита. Чтобы не допустить расстройства желудка, заварите 3 ст. ложки травы зверобоя 1,5 стакана кипятка, настаивайте час, процедите. Пейте по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

«Каталог российской прессы «Почта России» (для жителей Ставропольского края)	Объединенный каталог «Пресса России»	Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
31670	42404	53995

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В следующем номере читайте:

- **Нервы не в порядке** КРОВАТЬ В СПАЛЬНЕ — ЭТО ВАМ НЕ КИНОЗАЛ.
- **Недетская болезнь** ИНСУЛЬТ У ПОДРОСТКОВ СЛУЧАЕТСЯ ВСЁ ЧАЩЕ.
- **Авторитеты дают советы** ПРИ ГЛАУКОМЕ НЕЛЬЗЯ ПИТЬ ВОДУ ЗАЛПОМ.
- **Для тех, кто болен туберкулезом** КАК НЕ ЗАРАЗИТЬ ВСЮ СЕМЬЮ.

Эвалар

Эндокринол – негормональное средство для щитовидной железы!

Задумывались ли вы о том, что затяжная усталость, плохое настроение, лишний вес могут говорить о сбоях в работе щитовидной железы?

Чтобы не допустить таких сбоев, принимайте негормональное средство «Эндокринол» на основе лапчатки белой, которое производится Эвалар по международному стандарту качества GMP.

Из 100 видов лапчатки только одна — лапчатка белая — способствует поддержанию нормальной работы щитовидной железы и именно она выращивается на плантациях Эвалар в предгорьях Алтая и входит в состав Эндокринола.

Эндокринол выпускается в двух формах: капсулы и крем-гель. Капсулы «Эндокринол» поддерживают работу щитовидной железы, ее размер и структуру, устраняя затяжную усталость, плохое настроение и лишний вес.

В качестве дополнения используйте крем-гель «Эндокринол» с экстрактами лапчатки, льнянки и звездчатки. Вместе с капсулами он создает оптимальную концентрацию активных веществ растений в области щитовидной железы.

Поддерживайте здоровье щитовидной железы с помощью Эндокринола и Вы забудете об усталости, плохом настроении и лишнем весе!

Эндокринол Эвалар — выбор миллионов россиян![1].

«Эндокринол» абсолютно доступен по цене: средняя цена упаковки капсул от 159 рублей, что выгодно по сравнению с аналогом — от 780 рублей[2].

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках! «Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). www.evalar.ru

Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

GMP

*БАД. Реклама. На аптечном рынке растительных средств (БАД) для щитовидной железы в натуральном выражении по данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2013 и I полугодие 2014 г. По данным сайта apteka.ru от 23.04.2015 г.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 213/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200555760

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-42
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО

Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@zaybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№77-14850 от 10.02.2000г. Свободной газетой отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 170449 экз. Заказ 908. Объем 6 п.л. Дата выхода в свет 24.06.2015 г. Подписано в печать 23.06.2015 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают ТОО «КросПресс» (г. Алматы), ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск).

Общий тираж 212114 экз.

12+